



فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة طبرق

رحاب سعد منيسي صالح

قسم علم النفس بجامعة طبرق

Rehabasaad2007@Gmail.com

تاريخ الاستلام: 2025/12/8 - تاريخ المراجعة: 2025/12/12 - تاريخ القبول: 2025/12/19 - تاريخ النشر: 2026 /1/17

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على الأساليب المعرفية السلوكية في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة طبرق، والتعرف إلى مدى استمرارية تأثير البرنامج بعد مرور فترة من تطبيقه. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، بتصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) وبطبيق ثلاث قياسات (قبلي-بعدي-مؤجل). وتكونت العينة من (30) طالبًا وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي مكون من (10) جلسات، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي تدخل إرشادي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل، كما أظهرت النتائج استمرار تأثير البرنامج بعد مرور شهر من تطبيقه، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائية في المجموعة الضابطة. وقد أوصت الدراسة بتعميم مثل هذه البرامج داخل المؤسسات التعليمية، وتدريب المرشدين النفسيين على تطبيقها، والاهتمام بالصحة النفسية لدى الطلبة.

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of a counseling program based on cognitive-behavioral techniques in reducing future anxiety among a sample of Tobruk University students and to explore the continuity of its effect over time. The study followed a quasi-experimental design with two groups (experimental and control) and three measurements (pretest, posttest, and follow-up). The sample consisted of 30 students, equally divided into two groups. The experimental group received a 10-session cognitive-behavioral counseling program, while the control group received no intervention.

The findings revealed statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in favor of the post-measurement, indicating the program's effectiveness in reducing future anxiety. Furthermore, the impact of the program was maintained in the follow-up measurement after one month. No significant changes were observed in the control group.

The study recommends implementing such counseling programs in educational institutions and training psychological counselors in cognitive-behavioral methods to support students' mental well-being.

تمهيد:

يمثل المستقبل للفرد مساحة رحبة للتخطيط ووضع الأهداف والسعي لتحقيقها، حيث ينطلق الإنسان متجاوزًا حدود "الآن وهنا". وقد يأخذ هذا المستقبل دلالات إيجابية أو سلبية، إلا أنه في كلتا الحالتين يرتبط بمشاعر القلق؛ فقد يكون القلق دافعًا يدفع الفرد لبذل الجهد وتحقيق الأهداف، أو قد يتحول إلى قلق مرضي ينعكس سلبيًا على مستوى الفرد الشخصي

والاجتماعي. ويعتمد هذا على المنظور المستقبلي الذي يتشكل من خلال عمليات معرفية وانفعالية متعددة. ولا يعني ذلك أن القلق الدافعي والقلق المرضي بديلان أو متناقضان، فقد يختبر الإنسان النوعين في آن واحد، ولكن عندما تسيطر الأفكار والصور الذهنية السلبية المرتبطة بالمستقبل، فإننا نكون أمام ما يُعرف بـ "قلق المستقبل"، حيث يعيش كثير من الناس مشاعر فقدان المرتقب كما لو كانت واقعاً حقيقياً.

وقد أطلق "بيك" (2000) على هذه الحالة مصطلح "الفقدان الافتراضي" (Hypothetical Loss)، ويُقصد به أن يعامل الفرد احتمال الخسارة كما لو كانت حرماناً فعلياً. فالانشغال بالمستقبل ليس أمراً عرضياً، بل هو نتيجة حتمية لتفكير الأفراد في تنظيم حياتهم وفقاً لأهدافهم وتصوراتهم المستقبلية. ويزداد القلق في ظل كثرة التغيرات والتحديات والضغوط التي تفرضها الحياة، خصوصاً في مرحلة الشباب بما تحمله من طموحات وآمال تصطدم بصعوبات الواقع وغموض المستقبل (زيدان، 2007).

ويؤكد عثمان (2001) أن قلق المستقبل من أبرز المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة، حيث يرتبط القلق في هذه المرحلة بتحديد الهوية والصراع بين رغبات الفرد ومتطلبات المجتمع، مما يؤدي إلى الإحساس بالتوتر والقلق.

وقد أظهرت دراسة مسعود (2005) أن قلق المستقبل كان مرتفعاً لدى طلاب وطالبات الجامعة، ما يجعله ظاهرة تستدعي الدراسة والاهتمام، خاصة في ظل مجتمع مليء بالتغيرات والعوامل المثيرة ذات المصير المجهول، والتي تؤثر في سلوك الأفراد من خلال التفاعلات الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها.

كما يرى ذياب (2001) أن التغيرات الشخصية والبيئية تدفع كثيراً من الأفراد للشعور بالقلق والاضطراب، نتيجة للأحداث المؤلمة في الماضي، وإمكانات الحاضر المحدودة، مما يؤدي إلى تنامي مشاعر القلق تجاه المستقبل. ويعاني الشباب من تناقضات حادة بين الأحلام والطموحات من جهة، وواقع الحياة الصعب من جهة أخرى، الأمر الذي يؤدي إلى نشوء صراعات نفسية واضطرابات انفعالية، مثل القلق المرتبط بالمهنة، أو الزواج، أو الرزق، أو الصحة، وغيرها من المخاوف المرتبطة بالمستقبل (بدر، 2003).

ويزيد من هذه المشاعر التوتر الذي تفرضه الحياة الحديثة والتطور السريع للأحداث، لا سيما ما يحدث على الساحة السياسية، حيث يجد الإنسان نفسه في مواجهة مواقف قد تهدد أمنه ومستقبله، مما يعزز شعوره بعدم الأمان، ويعمق قلقه من المستقبل. وقد يؤدي ارتفاع قلق المستقبل إلى اختلال توازن حياة الفرد، ما ينعكس سلباً على صحته النفسية والجسمية، وسلوكياته في مختلف جوانب الحياة (المومني ونعيم، 2013).

وتؤكد دراسة العلمي (2003) أن الصحة النفسية للطلاب الجامعي تمثل حجر الزاوية في تحقيق الطموح والإنتاج، وأن أية ضغوط أو صعوبات يتعرض لها هذا الطالب قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على حالته النفسية والجسمية، ومن ثم على نجاحه وتقدمه الأكاديمي والاجتماعي.

من هذا المنطلق، تحاول الباحثة استكشاف أبعاد قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، الذين يمثلون أمل المجتمع ورجاله في المستقبل، والعمل على تخفيف حدته من خلال برنامج إرشادي قائم على الأسس المعرفية السلوكية.

تحديد مشكلة الدراسة: لقد حظيت دراسة خفض قلق المستقبل على اهتماماً بالغاً من قبل الباحثين، حيث أن تمتع الفرد بالقلق بشكل معتدل يكشف عن شخصية سليمة تتسم بالاستقرار والطمأنينة والتفاعل مع الآخرين بسلام.

فتعد دراسة قلق المستقبل بصفة عامة موضوعاً مهماً لم يتطرق إليه الكثير من الباحثين في المجال النفسي - حسب علم الباحثة- ومن هنا فإن تصميم برنامج لخفض حدة قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة في هذه الظروف بالذات له مردود ايجابي من النواحي النفسية والاجتماعية والاقتصادية للمجتمع فمن خلال عمل الباحثة في الجامعة لاحظت في السنوات الأخيرة كثرة ردود الافعال السلبية لدى طلاب الجامعة سواء بين الطلاب أنفسهم أو بينهم وبين أعضاء هيئة التدريس والمتمثلة بقلق الطلاب على مستقبلهم، وكذلك تكرار حالات الغش في الامتحانات وكذلك قلقهم علي مستقبلهم الوظيفي بعد التخرج بسبب

عدم استقرار البلاد وكذلك بسبب الظروف الامنية التي تمر بها البلاد ،حيث تعد الحروب التي تشهدها الدول العربية وما يصاحبها من خسائر في الارواح و الممتلكات من أشد مسببات قلق المستقبل وقد أشارت الكثير من الدراسات الي أثر الحروب في الصحة النفسية ومنها دراسة Frazer 1973 التي حاولت فيها دراسة العلاقة بين الآثار التي يتركها العنف السياسي على صحة الافراد في ايرلندا الشمالية خاصة في تلك المرحلة التي اتسمت بكثرة العنف والشغب (مطلبك، 1994).

وقد أشارت دراسة (Schonwetter,Dieter.J.,And others,1995: 31) إلي أن الطلبة ذوي القلق المرتفع غير قادرين على اتباع التعليمات التدريسية والتي تنظم العمل داخل الجامعة ويقل تأثير بيئة التعلم بالنسبة لهم وقد أشارت الدراسة إلي ضرورة الاهتمام بدراسة القلق من المستقبل في المدارس والجامعات .

وفي حين أشارت دراسة حسن (1999) بعنوان قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات أنه لابد من التسليم بأن قلق المستقبل يكون بفعل عوامل اجتماعية وثقافية ، وهذا معناه أن هناك أمور داخل المجتمع تثير التوجس والخوف من الايام المقبلة التي ستعتمد على تغيير أهداف الفرد الحياتية ويشير أيضاً إلي أنه يمكننا تسليط الضوء على طبيعة المناخ الاجتماعي المهياً لحالة القلق من المستقبل فيما (الحروب و الازمات -ضغوط الحياة - أزمة السكن - ارتفاع الأسعار -غياب العدالة - قلة فرص العمل).

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية العمل على خفض قلق المستقبل لدى الطلبة، مؤكدة أن إعداد برامج إرشادية متخصصة لذلك يُعد أمراً بالغ الأهمية، لما له من دور في مساعدة الطلاب على مواجهة تحديات المستقبل، والتكيف مع متطلبات الحياة المتغيرة، بما يحقق لهم مستوى أفضل من الصحة النفسية.وفي ضوء ذلك، تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما مدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المقترح في خفض الشعور بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة طبرق؟
- إلي أي مدى يستطيع أفراد المجموعة التجريبية الاحتفاظ بنتائج تطبيق البرنامج بعد مرور فترة زمنية (حوالي شهر) من انتهاء البرنامج؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

1. تصميم برنامج إرشادي قائم على الأساليب المعرفية السلوكية لخفض قلق المستقبل لدى طلاب جامعة طبرق، والتحقق من مدى صلاحيته للتطبيق في البيئة الليبية.
 2. اختبار فاعلية البرنامج المصمم في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة طبرق.
 3. التعرف إلي مدى استمرارية تأثير البرنامج في خفض قلق المستقبل لدى أفراد العينة التجريبية بعد مرور فترة زمنية (شهر) من تطبيقه.
 4. توعية طلاب جامعة طبرق المشاركين في الدراسة بآليات وأساليب خفض قلق المستقبل، وتمكينهم من توظيف هذه المهارات لاحقاً، بما ينعكس إيجابياً على حياتهم الأكاديمية والنفسية.
- فرضيات الدراسة:**

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس القبلي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي، تُعزى إلى تأثير البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والمؤجل (بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج) بما يدل على استمرارية أثر البرنامج.

أهمية الدراسة: يتميز العصر الراهن بتطورات علمية مذهلة، خصوصاً في مجالات الاتصال والمواصلات، مما جعله عصرًا يصعب فيه التنبؤ بما هو قادم (محمد، 2000). وفي هذا السياق، يرى "توفل" (1990) أن الأفراد الأكثر قدرة على التكيف هم أولئك الذين يعيشون حاضريهم بوعي، ويشعرون بالحنين والفضول تجاه المستقبل، لا باعتباره استسلامًا لما يحمله الغد من احتمالات، بل باعتباره حافزًا للمعرفة والفهم. فكما كان التفكير في المستقبل موضوعيًا، كان الشعور بالراحة النفسية والانتزان الانفعالي أكثر ترسخًا.

ويشير الطيب (1993) إلى أن قلق المستقبل لا ينشأ فقط من التغيرات المتلاحقة التي يصعب التنبؤ بها، بل أيضًا من التحديات الراهنة، كضعف الإمكانيات المادية، وضغوط العمل والدراسة، والخوف من فقدانها، فضلًا عن تأثير الحروب والصراعات السياسية، وما تفرزه من انعكاسات على الشارع والفرد، وخاصة الشباب. وتزداد هذه المشاعر في ظل ضعف مخرجات التعليم، وعدم قدرتها على إعداد أفراد واثقين بمستقبلهم (النابلسي، 1999).

وفي ضوء ما سبق، تتحدد أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- تسهم الدراسة في تقديم نموذج لبرنامج معرفي سلوكي يهدف إلى خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة طبرق، وهو ما يُعد استجابة فعلية لاحتياجات هذه الفئة.
- تتبع أهمية الدراسة من اهتمامها بفئة طلاب الجامعة، الذين يمثلون مرحلة الشباب، ويُتوقع منهم النهوض بمجتمعاتهم، خاصة أنهم يمرون بمرحلة انتقالية تتطلب قدرًا أكبر من تحمل المسؤولية والاستعداد للمستقبل.
- يتسم البرنامج المقترح بإمكانية تطبيقه في البيئة الليبية، مما يجعله أكثر توافقًا مع الخصوصيات الثقافية والاجتماعية المحلية.
- قد تُفيد نتائج الدراسة العاملين في وزارة التعليم العالي، والباحثين، والأخصائيين النفسيين، من خلال إمكانية الاستفادة من البرنامج وأدواته ونتائجه، وتوظيفها في تصميم برامج إرشادية مشابهة تهدف إلى خفض قلق المستقبل لدى فئات مختلفة.
- تُضيف الدراسة بُعدًا جديدًا إلى البحث العلمي في هذا المجال، خاصة في ظل ندرة الدراسات المحلية التي تناولت تصميم برامج إرشادية لخفض قلق المستقبل.
- تُمثل الدراسة خطوة نحو توفير إطار نظري محلي حول قلق المستقبل، في ظل افتقار الأدبيات النفسية في السياقين الليبي والعربي لهذا النوع من الأطر النظرية. خلاصة الأهمية: تُعد هذه الدراسة ذات أهمية مزدوجة، حيث تقدم بُعدًا علميًا يرفد المعرفة النفسية، وبُعدًا عمليًا يُسهم في خفض أحد أبرز التحديات النفسية التي تواجه الطلبة الجامعيين، وهو قلق المستقبل، من خلال تدخل إرشادي معرفي قائم على الأسس النظرية والتجريبية الحديثة.
- من هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة لتقديم برنامج إرشادي معرفي مبني على الأسس النظرية للعلاج المعرفي السلوكي (CBT)، وقياس مدى فعاليته في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة طبرق.

حدود الدراسة : تتحدد هذه الدراسة في عينة من طلاب وطالبات جامعة طبرق من الليبيين خلال العام الجامعي 2021/2022، بلغ عددهم (30) طالبًا و طالبة، قُسموا عشوائيًا إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية (15) خضعت لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي، وضابطة (15) لم تتعرض لأي تدخل. وقد نُفذت الدراسة داخل بيئة الجامعة، خلال الفصل الدراسي الثاني من العام ذاته، مع إجراء قياسات قبلية وبعديّة ومؤجلة (بعد شهر من انتهاء البرنامج). كما انحصرت موضوعيًا في التحقق من فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض قلق المستقبل، دون تناول متغيرات نفسية أو سلوكية أخرى.

مصطلحات الدراسة: فيما يلي توضيح لأهم المصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة، تعريفًا نظريًا وإجراءيًا:

البرنامج المعرفي السلوكي: Cognitive – Behavioral Program

يعرفه "ريتشارد" Richard, 1997 المذكور في السيد (2009: 712) بأنه: "مجموعة من الإجراءات العلاجية التي تجسد تصورات عن التغيير، وتضع أهمية أساسية على العمليات المعرفية، وتهدف بصورة إجرائية إلى تنفيذ ممارسات علاجية لتعديل المظاهر المعرفية".

أما مصطلح "معرفي" (Cognitive)، فهو مشتق من الكلمة الإنجليزية Cognition، وقد تُرجم إلى عدة مصطلحات مثل: الاستعراف، التعرف، أو الذهن، إلا أن مصطلح "معرفي" هو الأكثر شيوعًا في أدبيات علم النفس العربي (المحارب، 2000:1).

تُعرف الباحثة البرنامج المعرفي السلوكي إجرائيًا بأنه: برنامج إرشادي صُمم باستخدام فنيات معرفية وسلوكية متكاملة، يُنفذ عبر عدد من الجلسات بهدف إحداث تغييرات إيجابية في سلوك المشاركين، والتحقق من فاعليته في خفض قلق المستقبل، ويُقاس أثره من خلال تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة.

قلق المستقبل: Future Anxiety يعرفه شقير (2005:5) بأنه: "خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، يترافق مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات، من خلال استحضار الذكريات السلبية وتضخيمها، ودحض الإيجابيات، مما يُدخل الفرد في حالة من التوتر وعدم الأمان، وقد يدفعه إلى تدمير الذات، والشعور بالعجز وتوقع الكوارث، والتشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير فيه، بالإضافة إلى الخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية، وقلق الموت واليأس".

تُعرف الباحثة قلق المستقبل إجرائيًا بأنه: "الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس شقير (2005) لقلق المستقبل، والتي تعكس مستوى الشعور بعدم الارتياح وتوقع الخطر، وضعف الثقة بالنفس، والشعور بعدم القدرة على مواجهة متطلبات الحياة المستقبلية.

الدراسات السابقة: يتضمن هذا الجزء عرضًا تحليليًا للدراسات التي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية في خفض قلق المستقبل: اهتمت مجموعة من الدراسات السابقة بتصميم برامج إرشادية متنوعة للتحكم في مستويات قلق المستقبل لدى فئات مختلفة من الطلبة، وتتوالت هذه البرامج في توجهاتها النظرية (ديني، معرفي سلوكي، عقلاني انفعالي، واقعي، بالمعنى). وفيما يلي عرض لأبرز هذه الدراسات:

هدفت دراسة دياب (2001) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على التوجيه الديني في خفض قلق المستقبل لدى طلاب جامعة المنيا، وبلغت عينة الدراسة 116 طالبًا وطالبة. استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل وبرنامجًا إرشاديًا دينيًا من إعداده. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح البعدي، كما تبين تفوق الإناث على الذكور في انخفاض القلق بعد البرنامج. تؤكد الدراسة أهمية البعد الروحي والديني في تقليل حدة القلق المرتبط بالمستقبل، مما يدعم دمج الجوانب القيمية في البرامج الإرشادية.

بينما سعت دراسة إبراهيم (2006) إلى دراسة فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، شملت عينة الدراسة 268 طالبًا، منهم 24 خضعوا للبرنامج وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. استخدم الباحث مقياسًا لقلق المستقبل وآخر للأفكار اللاعقلانية. كشفت النتائج عن وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية، وأستمر أثر البرنامج حتى بعد شهر من التطبيق. توضح هذه الدراسة أثر التعديل المعرفي والانفعالي في تخفيف القلق المستقبلي، وهو ما يعزز الاعتماد على المدرسة المعرفية السلوكية في بناء البرامج الإرشادية.

أما دراسة السمييري وصالح (2013) التي طُبِّق فيها الباحثان برنامجاً إرشادياً قائماً على تقنيات العقل والجسم على 20 طالبة بجامعة الأقصى. أظهرت النتائج فروقاً دالة لصالح المجموعة التجريبية، واستمر تأثير البرنامج في القياس التتبعي. تؤكد هذه الدراسة على فعالية الدمج بين البعدين النفسي والفيزيولوجي في البرامج الإرشادية.

وفي دراسة الطخيس (2014) تم استخدام برنامجاً إرشادياً واقعياً مع طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من 20 طالباً. وأظهرت النتائج فروقاً لصالح المجموعة التجريبية. تدعم هذه الدراسة استخدام الواقعية كأساس في التعامل مع التحديات المرتبطة بالمستقبل.

وقد استهدفت دراسة سعود والحلي والكشكي (2014) معرفة فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى 240 طالبة بجامعة القصيم. تم اختيار 60 طالبة بأعلى درجات القلق، ووزعن بالتساوي على مجموعتين. كشفت النتائج عن تحسن كبير لدى المجموعة التجريبية في القلق والتشاؤم. تُظهر هذه الدراسة أهمية البرامج المشتركة التي تعالج أكثر من بُعد نفسي مرتبط بالمستقبل.

وفي حين هدفت دراسة الرشيد (2015) لتقويم فاعلية برنامج عقلائي انفعالي لدى طالبات جامعة القصيم (40 طالبة). وقد أثبتت النتائج فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل. تدعم هذه الدراسة التوجه المعرفي-الانفعالي كخيار فعال في مواجهة قلق المستقبل.

بينما دراسة سالم (2022) عملت على بناء برنامج إرشادي جمعي لتخفيف قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام بسلطنة عمان. تقدم هذه الدراسة نموذجاً قابلاً للتطبيق العملي في الميدان التربوي لمساعدة الطلبة على مواجهة القلق المهني.

وفي نفس السياق فقد هدفت دراسة المقبالي (2024) للتحقق من فعالية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الصف الثاني عشر، وشملت العينة 30 طالباً موزعين على مجموعتين. أظهرت النتائج فروقاً لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، مع حجم تأثير كبير للبرنامج. تثبت هذه الدراسة أهمية التدخل المبكر في مراحل دراسية متقدمة لتحسين الاستعداد النفسي للمستقبل.

التعقيب على الدراسات السابقة: يتضح من عرض الدراسات السابقة وجود اهتمام بحثي متزايد بتطوير وتقييم برامج إرشادية متنوعة تهدف إلى خفض قلق المستقبل لدى فئات مختلفة من الأفراد، وخاصة الطلاب في مراحل التعليم المختلفة. وقد تنوعت هذه الدراسات من حيث أهدافها، عيانتها، الأدوات المستخدمة، والنتائج التي توصلت إليها، وهو ما يعكس ثراء هذا المجال ومرونته في تطبيق أكثر من مدخل إرشادي لتحقيق الغرض ذاته.

أولاً: من حيث الأهداف: اتفقت غالبية الدراسات (مثل دياب، 2001؛ إبراهيم، 2006) على هدف رئيس يتمثل في خفض قلق المستقبل باستخدام برامج إرشادية مبنية على أسس نظرية مختلفة.

لكن هناك تبايناً في الأهداف الثانوية، حيث سعت بعض الدراسات إلى اختبار أثر البرنامج على متغيرات أخرى مثل التشاؤم كدراسة سعود وآخرون (2014)، بينما ركزت دراسات أخرى على تصميم برامج مقترحة دون تطبيق فعلي كدراسة سالم (2022).

ثانياً: من حيث العينة: تباينت العينات في حجمها وتركيبها، حيث تراوحت ما بين عينات كبيرة نسبياً كدراسة سعود وآخرون (2014) (60 طالباً، وأخرى صغيرة تجريبية مثل دراسة المقبالي (2024) (30 طالباً). كما شملت العينات: طلبة جامعات كدراسة دياب (2001)؛ ودراسة سعود وآخرون (2014)، وطلبة تعليم فني كما في دراسة إبراهيم (2006) وطلبة ثانوي كدراسة الطخيس (2014)؛ وهذا التنوع يُظهر إمكانية تعميم البرامج الإرشادية على فئات مختلفة بشرط مراعاة خصائصهم.

ثالثًا: من حيث الأدوات المستخدمة: اتجهت معظم الدراسات إلى استخدام مقاييس لقلق المستقبل من إعداد الباحث نفسه، مما يُعزز من مواعمة الأدوات للبيئة الثقافية والهدف المحدد. وقد استخدمت بعض الدراسات أدوات إضافية مثل: مقياس التشاؤم/التفاؤل كدراسة سعود وآخرون (2014) ومقياس الأفكار اللاعقلانية كما في دراسة إبراهيم (2006) وهذا يعكس التكامل بين أدوات القياس النفسي والمداخل النظرية للبرامج.

رابعًا: من حيث النتائج: اتفق جميع الباحثين تقريبًا على فعالية البرامج الإرشادية في خفض قلق المستقبل، مع اختلاف في درجة التأثير وأبعاده، ومن أبرز النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي. واستمرار فعالية البرنامج في بعض الدراسات في القياس التتبعي كما في دراسة السميوي وصالح (2013). وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث كما في دراسة دياب (2001). هذا الاختلاف يؤكد أهمية دراسة المتغيرات الديموجرافية وتأثيرها على فعالية البرامج.

ومما سبق يتضح لنا أن البرامج الإرشادية بأنواعها المختلفة تُعد أداة فعالة في خفض قلق المستقبل، بشرط أن تكون مبنية على أسس علمية واضحة وتلائم خصائص الفئة المستهدفة. كما أن التنوع في التصميمات المنهجية والأدوات المستخدمة يثري نتائج البحث، ويعزز الثقة في فعالية هذه التدخلات الإرشادية.

منهجية الدراسة و إجراءاتها :

أولًا: منهج الدراسة: نظرًا لطبيعة الدراسة وأهدافها، فقد تم اعتماد المنهج شبه التجريبي، باعتباره الأنسب لتقييم فاعلية البرامج الإرشادية النفسية التي تُطبَّق على عينات واقعية من الميدان، حيث يصعب أحيانًا استخدام التوزيع العشوائي الكامل للأفراد. وقد تم استخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين:

- المجموعة التجريبية: خضعت لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي المُعدَّ من قِبل الباحثة، بهدف خفض قلق المستقبل.
- المجموعة الضابطة: لم تتعرض لأي تدخل إرشادي خلال فترة التطبيق، وأُستخدمت للمقارنة. تم تطبيق القياسات التالية على المجموعتين:

- القياس القبلي: لقياس مستوى قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج.
- القياس البعدي: بعد انتهاء البرنامج لقياس مدى التغيير في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.
- القياس المؤجل: بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج، للتحقق من مدى استمرارية الأثر الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتم الحرص على تحقيق قدر مناسب من التكافؤ بين المجموعتين في الخصائص الأساسية (العمر، التخصص، مستوى القلق القبلي)، لضمان موضوعية النتائج وصدق التفسير العلمي.

ثانيًا: مجتمع الدراسة: يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة طبرق للعام الجامعي 2021/2022، مع التركيز على الطلبة الذين أبدوا رغبة طوعية في المشاركة في البرنامج الإرشادي، وكانوا يعانون من مستويات مرتفعة من قلق المستقبل، وفقًا لمقياس التقدير الذاتي أو نتائج التطبيق القبلي لأداة الدراسة.

ثالثًا: عينة الدراسة: تم اختيار عينة قصدية بلغ عدد أفرادها (30) طالبًا وطالبة من كلية الآداب بجامعة طبرق، ممن أظهرت نتائجهم في مقياس قلق المستقبل درجات مرتفعة تدل على وجود قلق مرتفع تجاه المستقبل. وقد تم إشراكهم في البرنامج المعرفي السلوكي بعد الحصول على موافقتهم الطوعية، وقد روعي في توزيع العينة التنوع في التخصصات الدراسية والسنة الجامعية لضمان التمثيل المناسب.

رابعًا: أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات الآتية:

أولًا : مقياس قلق المستقبل (شقيير: 2005): استخدمت الباحثة هذا المقياس لقياس مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، تحقيقًا لأهداف الدراسة. وقد خضع المقياس لإجراءات التحقق من الصدق والثبات للتأكد من صلاحيته للتطبيق على العينة المستهدفة في البيئة الليبية، وتم استخدامه في القياسات القبليّة، والبعديّة، والمؤجلة.

وصف المقياس أعدّ مقياس قلق المستقبل زينب محمود شقير عام (2005) لقياس مستوى قلق المستقبل لدى الفرد، ويتكون من 28 بنداً. يُطلب من المبحوث الإجابة على بنود المقياس بإعطاء تقدير دقيق يعبر عن رأيه الشخصي تجاه المستقبل، وذلك باستخدام مقياس تقدير من أربع درجات، تتدرج كما يلي: 1- نادراً ، 2- أحياناً ، 3- كثيراً ، 4- دائماً. ويُراعى في تصحيح المقياس اتجاه البنود، حيث تُعطى الدرجات كما هي (1 إلى 4) إذا كان اتجاه البند نحو قلق المستقبل السلبي، بينما تُعكس الدرجات (4 إلى 1) إذا كان اتجاه البند نحو قلق المستقبل الإيجابي. وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الفرد، حيث تتراوح الدرجة الكلية بين 0 - 112. وقد قامت عدة مقياس بإجراءات التحقق من الصدق والثبات، باستخدام عدة طرق منها: طريقة إعادة الاختبار، طريقة التجزئة النصفية، الصدق الظاهري، صدق المحكمين، صدق التكوين، الاتساق الداخلي. وقد أظهرت هذه الإجراءات معاملات ثبات مرتفعة للمقياس، مما يؤكد صلاحية استخدامه في الدراسات النفسية .

خامساً: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: قامت الباحثة بأعداد الاساس النظري للبرنامج الإرشادي المعرفي بالاعتماد على نظرية العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) التي تُعدُّ من أكثر النماذج فعالية في التعامل مع الاضطرابات النفسية والانفعالية. وقد طورها "آرون بيك" و"ألبرت إليس"، وتقوم على فرضية أن الأفكار اللاعقلانية والتفسيرات السلبية للمواقف المستقبلية تؤدي إلى انفعالات غير سوية وسلوكيات مضطربة. لذا، فإن تعديل هذه الأفكار يساهم في خفض المشاعر السلبية مثل قلق المستقبل.

- أهداف البرنامج الإرشادي : يهدف البرنامج إلى:
 - خفض مستويات قلق المستقبل لدى الطلبة.
 - تعزيز التفكير الواقعي والإيجابي تجاه المستقبل.
 - تنمية المهارات المعرفية في تفسير وتقدير المواقف المستقبلية.
 - تدريب الطلبة على مهارات التأقلم والتخطيط والتفكير المنظم.
 - تعديل الأفكار التلقائية السلبية المرتبطة بالمستقبل.
- يحتوي البرنامج الإرشادي الحالي على مجموعة من الفنيات المعرفية، وأخرى سلوكية، وظفّتها الباحثة في إطار خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

أولاً: الفنيات المعرفية

اعتمدت الباحثة على عدد من الفنيات المعرفية، تمثلت في:

1. **إعادة البناء المعرفي: (Cognitive Restructuring)** تُعد إعادة البناء المعرفي إحدى الفنيات العلاجية التي تستهدف تعديل السلوك المعرفي (Behavioral Modification) ، استناداً إلى افتراض أن الاضطرابات الإكلينيكية تعود إلى أنماط تفكير خاطئة وغير متكيفة. وتتمثل الأهداف العلاجية لهذه الفنية في تحديد تلك الأنماط غير العقلانية، واستبدالها بأفكار أكثر تكيفاً، بما يُساهم في تحسين استجابات الفرد الانفعالية والسلوكية. ويرتكز هذا الأسلوب على ما قدّمه إليس في نظريته للعلاج العقلاني الانفعالي، والتي تؤكد أن ردود الفعل الانفعالية السلبية لا تنتج عن الأحداث في حد ذاتها، وإنما عن المعتقدات والتصورات التي يحملها الفرد حول تلك الأحداث. وعليه، فإن تعديل هذه المعتقدات يُقلل من حدة الانفعالات السلبية، مثل الإحباط والقلق. وتتضمن الخطوات الإجرائية لإعادة البناء المعرفي ما يلي:

- التعرف على الأفكار والمعتقدات الخاطئة.
- نقد تلك الأفكار وفصلها عن المشكلة.
- تقديم بدائل معرفية صحيحة وتدريب الفرد على ممارستها.
- ترسيخ الأفكار الجديدة بدلاً من الخاطئة.

– التدعيم الإيجابي لاستمرارية السلوك الصحيح.

– متابعة التغيير من خلال الواجبات المنزلية (Hubbard, 2012).

2. **التحكم الذاتي (Self-Control)**: يُنظر إلى التحكم الذاتي باعتباره عملية تنظيم وتوجيه سلوك الفرد لتحقيق نتائج مرغوبة والتقليل من السلوكيات غير المرغوبة. ويُعد من الأساليب الفعالة في علاج القلق، حيث يُدرب الفرد على مراقبة أفكاره وانفعالاته وسلوكياته وتسجيلها، ومن ثم تقييم ذاته وإحداث التغيير الإيجابي. وقد أشار **Meichenbaum** في نظرية التعديل المعرفي السلوكي (Cognitive Behavior Modification) إلى أن الحديث الذاتي للفرد يؤثر بشكل كبير في سلوكه، بنفس القدر الذي تؤثر فيه توجيهات الآخرين له. ومن هنا جاء تركيزه على تدريب العميل على إدراك حديثه الداخلي وتعديله بما يتوافق مع أهداف العلاج. ويشمل هذا التكنيك خطوات إجرائية، منها: التدريب على تنفيذ المهام تحت توجيه المرشد بصوت مرتفع، ثم بصوت منخفض، وصولاً إلى التعليمات الذاتية غير اللفظية، بما يساعد على مواجهة مواقف القلق والاندفاعية والخوف (Cristy, 2018؛ Nolan, 2015).

3. **التدريب على حل المشكلات (Problem Solving Training)**: يُعرف بأنه أسلوب معرفي سلوكي يستهدف مساعدة الأفراد على التعامل مع مشكلاتهم بطريقة واعية ومنظمة، من خلال تبصيرهم بالمشكلة، وتوليد حلول بديلة، واختبارها، ثم اختيار الأنسب منها وفق إمكاناتهم. ولا يقتصر دور المرشد في هذا السياق على تقديم حلول جاهزة، وإنما يواجه المسترشد إلى اكتشاف الحلول بنفسه. وتتضمن خطوات هذا الأسلوب: تحديد المشكلة، تحليلها وأبعادها، توليد الحلول الممكنة، اختيار الحلول الأكثر فاعلية، تنفيذ الخطة العلاجية، ثم تقييم النتائج. وقد أثبتت النماذج العلاجية القائمة على هذا الأسلوب فعاليتها في مواجهة الضغوط وخفض قلق المستقبل (Hubbard, 2012).

4. **الواجبات المنزلية (Home Work)**: تُعتبر الواجبات المنزلية امتداداً عملياً للجلسات الإرشادية، حيث يُكلف المرشد المسترشد بأداء مهام محددة ترتبط بموضوع الجلسة، ويُراجع تنفيذها في الجلسة التالية. ويشترط في الواجبات المنزلية أن تكون واضحة ومحددة، ومقبولة من الطرفين (المرشد والمسترشد)، وأن تُكسب المسترشد خبرة جديدة. وقد أوضحت الدراسات أن الالتزام بالواجبات المنزلية يؤدي إلى تحسين السلوك وتخفيف الأعراض الانفعالية السلبية وعليه، تُعد هذه الفنية من الأساليب الهامة التي تُعزز التغيير الإيجابي وتسهم في تثبيت ما تم تعلمه داخل الجلسات الإرشادية (Butler, 2001).

ثانياً: **الفنيات السلوكية**: اعتمدت الباحثة كذلك على مجموعة من الفنيات السلوكية، سيتم تناولها لاحقاً بالتفصيل.

أولاً: **النمذجة (Modeling)**: تُعد النمذجة من أهم الفنيات المستخدمة في الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي، حيث يرى **باندورا (Bandura)** أن النمذجة تُسهم في انتقال الخبرات من النموذج إلى الفرد المتعلم، بحيث تتحول المعلومات المستقبلية إلى صور معرفية إدراكية خفية، ثم إلى استجابات لفظية متكررة تعمل كدلائل للسلوك العلني. وتُعتبر هذه الاستجابات بمثابة تعليمات ذاتية تُوجّه سلوك الفرد، ومن ثم فإن النمذجة الواضحة لهذه الاستجابات تسهم بفاعلية في تعديل السلوك (Bandura, 1977) وتأخذ النمذجة عدة أشكال، من أبرزها:

1. **النمذجة الحسية أو المباشرة (Live Modeling)**: حيث يقوم النموذج بأداء السلوك المستهدف أمام الفرد المراد تدريبه، بما يتيح له الملاحظة المباشرة والتعلم من خلال التقليد.

2. **النمذجة المصوّرة (Filmed Modeling)** أو **الرمزية (Symbolic Modeling)**: وفيها يتعلم الفرد من خلال مشاهدة النموذج عبر وسائل مختلفة، مثل الأفلام أو التسجيلات أو الوسائط التعليمية الأخرى.

3. **النمذجة بالمشاركة (Participant Modeling)**: وتتدرج من ملاحظة الفرد للنموذج أثناء أداء السلوك، إلى قيامه بتأدية الاستجابة بمساعدة وتشجيع النموذج، ثم انتقاله لاحقاً إلى ممارسة السلوك بمفرده. ويُعتبر تقليد النماذج

سلوكًا إنسانيًا قديمًا، إذ وردت الإشارة إليه في القرآن الكريم، قال تعالى: ﴿فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُؤْزِرُ سَوْءَةَ أَخِيهِ﴾ [المائدة: 31].

كما جاء في السنة النبوية قول النبي ﷺ : صلوا كما رأيتموني أصلي [رواه البخاري]، وهو دليل واضح على أهمية القدوة الحسنة والنموذج الصالح، حيث يمثل النموذج العملي مصدرًا رئيسيًا للتعليم والتقليد، خاصة في المواقف الاجتماعية والتربوية.

وعليه، فإن النمذجة تعد من الأساليب الأساسية في برامج تعديل السلوك، حيث تقوم على فرضية أن الإنسان يتعلم من خلال ملاحظة سلوك الآخرين وتقليده. ويُعتبر هذا التكنيك شكلاً من أشكال التعزيز غير المباشر، إذ يتعلم المسترشد من خلال ملاحظة ما يتلقاه النموذج من تدعيم. ويسهم هذا النوع من التعلم في تعديل الاتجاهات وتغيير وجهات النظر، كما يساعد على تعميم الاستجابات المناسبة لمواجهة مشاعر الخوف والقلق، خاصة لدى الأطفال والمراهقين. ومن الشروط الهامة لنجاح فنية النمذجة ضرورة توافر علاقة دافئة بين المرشد والمسترشد، إذ تُعد العلاقة الإرشادية الإيجابية شرطاً لنجاح أي عملية علاجية أو تربوية (Morris & Kratochwill, 2008) وبذلك، يتضح أن النمذجة تُعد إحدى الفنيات الفعالة في خفض قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية في الدراسة الحالية.

ثانيًا: التعزيز (Reinforcement) يُعتبر التعزيز من المفاهيم الجوهرية المرتبطة بالسلوك وعمليات التعلم، وهو آلية أساسية لتقوية السلوكيات المرغوبة أو إضعاف غير المرغوبة. ويُقسم التعزيز بوجه عام إلى نوعين: موجب وسالب.

• **التعزيز الموجب (Positive Reinforcement)** ويُقصد به تقديم مثير مرغوب عقب حدوث السلوك مباشرة، مما يزيد من احتمال تكرار ذلك السلوك مستقبلاً. التعزيزات الموجبة، يمكن تقسيمها إلى نوعين رئيسيين:

- مدعمات غير مشروطة (Unconditioned Reinforcers) وهي مدعمات طبيعية لا يحتاج الفرد إلى تعلمها، مثل الطعام والشراب.
- مدعمات مشروطة (Conditioned Reinforcers) وهي مدعمات يكتسب الفرد قيمتها من خلال التعلم والخبرة، مثل كلمات الثناء أو الإشادة الاجتماعية.

• **التعزيز السالب (Negative Reinforcement)** ويعني إزالة مثير غير مرغوب بعد حدوث السلوك، مما يُسهم كذلك في تقويته. وبذلك، يُعد التعزيز بمختلف أنواعه أحد الركائز الأساسية في برامج الإرشاد السلوكي، حيث يعمل على تقوية الاستجابات المرغوبة وتثبيتها، ويساعد الأفراد على تبني أنماط سلوكية أكثر توافقاً مع أهدافهم الشخصية والاجتماعية.

ومن المتفق عليه بين علماء النفس السلوكيين أن كثيراً من أبعاد السلوك في حياتنا اليومية، بما في ذلك الاتجاهات والقيم والفلسفات الحياتية، تحكمها آليات التعزيز. ويُعد التعزيز السلبي عملية إزالة أو كَفْ أثر مثير مؤلم عقب حدوث الاستجابة، حيث تمثل المعززات السالبة مثيرات غير مرغوبة يؤدي التخلص منها أو الحرمان منها إلى تعديل السلوك غير المرغوب فيه. ويوصي التربويون من الآباء والمعلمين بالتركيز على تعزيز السلوك السوي عن طريق مكافأته بدلاً من الاقتصار على عقاب السلوك الخاطئ، انطلاقاً من أن السلوك الإنساني ينمو بالتعزيز الإيجابي بينما يتدهور بالتعزيز السلبي (الشربيني، 2008).

وترى الباحثة أن أسلوب التعزيز يمثل إحدى الفنيات الإرشادية المهمة في تعزيز السلوك الجيد، ويسهم في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة من خلال دعم أسلوب التفكير العقلاني، وفي المقابل، تجنّب تعزيز الأساليب غير العقلانية. ويُعد ذلك من الأهمية بمكان، إذ يُسهم في الحد من القلق المرتبط بأنماط التفكير غير المنطقي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثالثاً: الاسترخاء (Relaxation) يُعرّف الاسترخاء من منظور علمي بأنه "توقف الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر". ويُعد الاسترخاء من الأساليب العلاجية والإرشادية الفعالة، حيث يشمل تدريبات التنفس العميق، واستخدام

المعلومات البيولوجية المرتدة (Biofeedback) وقد أكدت العديد من الدراسات فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في تنمية القدرة على التحكم الذاتي، وخفض مستويات القلق والاستجابات الانفعالية المرتبطة بالتوتر، والغضب، والانزعاج لدى طلبة الجامعات، إذ ساعدت هذه التدريبات على تحقيق السيطرة الواعية على الانفعالات.

يُعد الاسترخاء من المهارات الحيوية والضرورية لحياة الإنسان، ويمكن اكتسابه من خلال التدريب المستمر، شأنه في ذلك شأن تعلم المهارات الحركية كالسباحة. وحتى يصل الفرد إلى مرحلة الاسترخاء الكامل، فإنه يمر بمراحل تدريبية تبدأ بالتحكم في (16) مجموعة عضلية رئيسية في الجسم، ثم تُقلص تدريجياً إلى مجموعات أقل بغرض الاقتصاد في الجهد والوقت، وصولاً إلى أعلى مستوى من الاسترخاء الذي يتمثل في القدرة على تحقيقه دون شد عضلي يُذكر (كامل، 2001: 265). وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن التدريب على الاسترخاء يمكن أن يكون فعالاً بقدر فاعلية التحصين التدريجي في علاج قلق الاختبار لدى طلبة الجامعات. ويُعد برنامج "استعد ... وضع استعداد ... استرخ ... "أحد البرامج التي تعتمد الاسترخاء كوسيلة وقائية وعلاجية على حد سواء، إذ يمكن تطبيقه على عينات صغيرة من الطلبة أو على عينات كبيرة. كما أظهرت تطبيقاته فاعلية في دعم العملية التعليمية الجامعية، حيث يُستخدم كإستراتيجية لمقاومة الضغوط الأكاديمية والنفسية. ويرتكز هذا البرنامج على مجموعة من المكونات الأساسية مثل: الاسترخاء العضلي، والتخيل النشط، والحديث الذاتي، فضلاً عن العناصر التربوية الموجهة للأساتذة والطلبة حول مفهوم الضغوط وطرق التعامل معها (Tambe & Hunter, 2004, pp. 87-101).

وترى الباحثة أن فنية الاسترخاء من أهم الفنيات السلوكية التي اعتمدت عليها في الدراسة الحالية لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال تدريب أفراد العينة على تعلم مهارات الاسترخاء، ومساعدتهم في التخلص من اعتقاداتهم غير العقلانية أثناء تطبيقها.

رابعاً: التحصين التدريجي (Systematic Desensitization) يُعد التحصين التدريجي إحدى أهم الفنيات المعرفية السلوكية التي تُوظف في البرامج الإرشادية المصممة خصيصاً لخفض القلق والمخاوف المستقبلية لدى طلبة الجامعة. وترتكز هذه الفنية على مبدأ استبدال الاستجابات الانفعالية السلبية باستجابات أكثر تكيفاً، وذلك عبر الجمع بين التدريب على الاسترخاء ومواجهة المثيرات المسببة للقلق بصورة تدريجية. وقد كان وولب (Wolpe) أول من طوّر هذه الفنية منذ خمسينيات القرن الماضي، حيث أشار إلى أن الأنشطة المضادة للخوف يمكنها الحد من مشاعر القلق والخوف أو منعها كلياً. ويُقدّم للطالب الجامعي في هذه العملية مجموعة مثيرات مُدرجة على "سُلّم القلق"، بحيث يبدأ المعالج بأقلها شدة وينتهي بأشدها إثارة، مع التأكد من أن الاستجابة الانفعالية الناتجة عن المثير أضعف من استجابة الاسترخاء المتعلّمة (الزاد، 2005). ويعتمد المرشد في هذه العملية على استخدام أدوات مساعدة مثل بطاقات الدليل أو الرسوم البيانية، ويُطلب من المسترشد ترتيب نحو (20-25) موقعاً مثيراً للقلق على تدرج هرمي من الأقل إلى الأكثر إثارة. وقد يتطلب الأمر زيادة عدد المواقف إذا كانت الاستجابات أكثر تعقيداً، أو تقليلها إذا كانت محددة. ويبدأ التنفيذ بفترة استرخاء قصيرة (3-5 دقائق)، ثم يُعرض على الطالب الموقف الأقل إثارة للقلق، مع التدرج نحو المواقف الأعلى شدة، إلى أن يصل إلى أقصى موقف مسبب للقلق مع المحافظة على استجابة الاسترخاء. ومن خلال ما سبق، يتضح للباحثة أن فنية التحصين التدريجي تُعد من أكثر الفنيات فاعلية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، ولذلك تم اعتمادها في الدراسة الحالية مع أفراد المجموعة التجريبية.

صدق البرنامج : للتحقق من صدق البرنامج قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس والإرشاد النفسي في الجامعات الليبية من أجل التعرف على مدى ملائمة البرنامج الإرشادي وجلساته و أهدافه ، والتمارين المستخدمة في كل جلسة وترتيب الجلسات والمدة الزمنية لكل جلسة، ومدى ملائمتها للغرض الإرشادي الذي وضعت من أجله وهو خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين ، وتم أخذ جميع الملاحظات المتعلقة بالأهداف والفنيات باهتمام، وتم إجراء التعديلات اللازمة في ضوء ملاحظات واقتراحات المحكمين.

- محتوى البرنامج الإرشادي : يتكون البرنامج من (10) جلسات إرشادية، بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة تتراوح بين 45-60 دقيقة، موزعة كما يلي:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف	الاساليب والأنشطة
1.	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	بناء الألفة والثقة بين المرشد والمشاركين، تعريفهم بأهداف البرنامج	جلسة حوارية، قواعد العمل الجماعي، تمرين تعارف
2.	مفهوم قلق المستقبل	تعريف قلق المستقبل وأسبابه وأعراضه	عصف ذهني، استقصاء فردي، مناقشات جماعية
3.	العلاقة بين الفكر والانفعال والسلوك	شرح المثلث المعرفي وارتباط الأفكار السلبية بقلق المستقبل	نموذج بيك، تمرين تطبيقي
4.	التعرف على الأفكار التلقائية السلبية	مساعدة المشاركين على كشف وتسجيل أفكارهم التلقائية حول المستقبل	أوراق عمل، تمرينات فردية
5.	تعديل الأفكار اللاعقلانية	تدريب على استبدال الأفكار السلبية بأفكار واقعية وإيجابية	استراتيجيات دحض الفكر السلبي، النمذجة
6.	تنمية مهارات حل المشكلات والتخطيط الواقعي	تعليم خطوات اتخاذ القرار والتخطيط للمستقبل	ورشة عمل، سيناريوهات، لعب أدوار
7.	تنمية مهارات إدارة القلق	تعليم تقنيات الاسترخاء الذهني والتنفس العميق	تمارين استرخاء، تدريب عملي
8.	بناء الأهداف المستقبلية الإيجابية	توجيه المشاركين لصياغة أهداف مستقبلية واضحة وقابلة للتحقيق	SMART Goal Setting ، تمرينات ورقية
9.	التدرب على مواقف حياتية واقعية	مواجهة المواقف التي تثير القلق بالتدريب العملي والسلوكي	لعب أدوار، التعرض التدريجي، تعزيز
10.	التقييم والإنهاء	مراجعة ما تم تعلمه، تقييم التغيرات، تعزيز الاستمرار	استبيان تقييم، مناقشة مفتوحة، توزيع ملخص البرنامج/ تطبيق المقياس البعدي

تقييم البرنامج الإرشادي: تم إجراء عملية التقييم بهدف الوقوف على مدى فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. وقد تم ذلك من خلال تطبيق القياس القبلي والبعدي، والمقارنة بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة. كما استعانت الباحثة باستمارات تقييم البرنامج، التي تضمنت: **استمارة تقييم الجلسة واستمارة تقييم البرنامج**، وذلك لقياس آراء المشاركين حول فاعلية البرنامج الإرشادي. وبعد تحليل محتوى استجابات المشاركين على هذه الاستمارات، تبين للباحثة أن تقييمهم للبرنامج الإرشادي كان إيجابياً، مما يعكس مدى قبولهم له وفاعليته في تحقيق أهدافه.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: المعالجة ولها مستويان (مجموعة تجريبية ، مجموعة ضابطة).
المتغير التابع: قلق المستقبل.

تصميم الدراسة: تصنف الدراسة الحالية ضمن الدراسات شبه التجريبية ؛ إذ استخدمت الباحثة تصميم المجموعتين كما توضحه الرموز التالية:

- E01 X 02
- C03 - 04

قياس قبلي: (03&01) مجموعة ضابطة (C) مجموعة تجريبية (E)

عدم وجود معالجة (-) معالجة تجريبية: (X) قياس بعدي (02 & 04).

أجراءات الدراسة : تم أتباع الإجراءات التالية:

- إعداد الإطار النظري للدراسة الخاص بقلق المستقبل.
- تم اختيار مقياس قلق المستقبل وأجراء تعديلات عليه من حيث الصياغة ، و تم عرضه على محكمين في علم النفس والإرشاد النفسي.
- إعداد البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي وفق الإطار النظري والدراسات السابقة ويشتمل على (10) جلسات متنوعة الأهداف والفنيات والأنشطة ، و تم عرضه على مجموعة محكمين لإبداء ملاحظاتهم ، وتم الأخذ بها.
- تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة صدق من طلبة جامعة طبرق للتعرف إلي مدى ملائمة وللتأكد من الصدق والثبات.
- تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على العينة الفعلية المكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية.
- تم تحديد المجموعة التجريبية (15) والضابطة (15) من العينة الفعلية.
- تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي بواقع جلستين كل اسبوع.
- أعادة تطبيق مقياس قلق المستقبل على المجموعتين بعد انتهاء البرنامج لبيان أثر البرنامج.
- إدخال البيانات على الحاسوب إجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي
- أساليب المعالجة الإحصائية : بعد جمع البيانات تم معالجتها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS وقد استخدمت الأساليب التالية:

- النسب المئوية والتكرارات.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- تحليل التباين لفحص دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل.

نتائج الدراسة :

أولاً: فرضية الدراسة الأولى "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس القبلي."

جدول (1): متوسطات وانحرافات معيارية ونتائج اختبار (t) بين المجموعتين في القياس القبلي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التجريبية	15	72.40	8.25	0.284	0.778
الضابطة	15	71.73	8.12		

من خلال الجدول يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في القياس القبلي ($p > 0.05$)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج. وهذا أمر مهم من الناحية المنهجية، إذ يعزز (صدق المقارنة) بين نتائج القياسات اللاحقة، ويعني أن أي فروق بعدية يمكن نسبها إلى (أثر البرنامج) وليس إلى فروق أولية بين المجموعتين. **ثانيًا: فرضية الدراسة الثانية:** "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي".

جدول (2): اختبار (t) لعينتين مرتبطتين للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القبلي	72.40	8.25	14	0.000**
البعدي	54.73	7.12		

من جدول (2) يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل. أظهرت نتائج الدراسة وجود انخفاض دال إحصائيًا في درجات قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج لدى المجموعة التجريبية. يُعزى هذا الانخفاض إلى تأثير (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي)، والذي اعتمد على تعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالمستقبل وتزويد المشاركين بمهارات المواجهة والتفكير الواقعي. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة دياب (2001)، والتي أكدت فاعلية البرامج النفسية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. وكما تتوافق مع إبراهيم (2006) التي أظهرت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل. تدعم هذه النتيجة افتراضات النظرية المعرفية السلوكية، التي ترى أن القلق ناتج عن أنماط تفكير غير واقعية ومشوهة، وأن تعديل هذه الأنماط يؤدي إلى تخفيف المشاعر السلبية المصاحبة لها.

ثالثًا: فرضية الدراسة الثالثة "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي".

جدول (3): اختبار (t) لعينتين مرتبطتين للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	71.73	8.12	1.154	14	0.268
البعدي	65.75	7.10			

من خلال ما سبق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية ($p > 0.05$) بين القياسين، مما يدل على ثبات مستوى قلق المستقبل لدى المجموعة الضابطة. لم تُظهر المجموعة الضابطة أي تحسن في درجات قلق المستقبل بين القياسين، وهو ما يُعزز مصداقية البرنامج وفاعليته، إذ يشير إلى أن التحسن في المجموعة التجريبية لم يكن ناتجًا عن الزمن أو الاعتياد على القياس، بل كان نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج الإرشادي. تتسق هذه النتيجة مع دراسة السميري وصالح (2013)، حيث لم تُظهر المجموعة الضابطة فروقًا في القياسين القبلي والبعدي، مقابل تحسن ملحوظ في المجموعة التجريبية. وأيضًا دراسة الطخيس (2014) التي أثبتت أن التحسن في قلق المستقبل اقتصر على المجموعة التي خضعت للتدخل الواقعي الإرشادي.

رابعاً: فرضية الدراسة الرابعة: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والمؤجل".

جدول (4): اختبار (t) لعينتين مرتبطتين للمجموعة التجريبية بين القياسين البعدي

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
البعدي	54.73	7.12	0.421	14	0.680
المؤجل بعد شهر	55.26	7.45			

من خلال الجدول (4) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والمؤجل، مما يدل على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي بعد مرور شهر. تشير هذه النتيجة إلى أن أثر البرنامج استمر بعد انتهاء الجلسات بشهر، وهو مؤشر على أن التغيير الذي حدث في أنماط التفكير وتقدير المستقبل كان ثابتاً نسبياً، وليس مؤقتاً. تُظهر هذه النتائج أن البرنامج لم يقتصر على تقليل الأعراض الظاهرة، بل نجح في إحداث تغيير معرفي وانفعالي وسلوكي متين، بما ينسجم مع مبادئ العلاج المعرفي السلوكي القائم على التكرار، الممارسة، والتدريب الذاتي المستمر. تحليل أثر البرنامج (حجم التأثير)

جدول (5): حجم التأثير (Cohen's d) للفروق بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

القياسان	القيمة التائية (t)	حجم التأثير (d)	تفسير الحجم
قبلي/ بعدي	8.623	2.22	كبير جداً

يشير الجدول (5) أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي حقق تأثيراً كبيراً وفعالاً في خفض قلق المستقبل لدى طلاب جامعة طبرق. هذا يعني أن الفرق بين متوسط درجات قلق المستقبل قبل وبعد البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية لا يرجع إلى الصدفة أو حجم العينة، بل إلى أثر البرنامج نفسه. من الناحية العملية، فإن الأثر كبير لدرجة يمكن ملاحظتها بوضوح في الواقع السلوكي والنفسي للمشاركين.

تدل النتيجة على أن البرنامج نجح في إحداث تحول جوهري في التفكير والتوقعات المستقبلية لدى الطلاب، من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالخوف من المستقبل، وتعزيز التفكير الواقعي والإيجابي.

تتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الرشيد (2015) التي أكدت فعالية كبيرة للبرنامج العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل. ودراسة إبراهيم (2006) التي أثبتت فاعلية فنية إعادة البناء المعرفي في خفض القلق.

بالاعتماد على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، والتي أظهرت فاعلية عالية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب جامعة طبرق، يمكن تقديم التوصيات والمقترحات الآتية:

أولاً: التوصيات:

- تعميم تطبيق البرنامج الإرشادي توصي الدراسة بتعميم البرنامج المعرفي السلوكي على نطاق أوسع داخل الجامعات الليبية، خاصة بين الطلبة الذين يعانون من ضغوط نفسية وقلق اتجاه المستقبل، لما ثبت من فاعليته العالية.
- دمج البرامج الإرشادية الوقائية في الخطط الجامعية ضرورة إدراج برامج وقائية معرفية سلوكية ضمن أنشطة الإرشاد النفسي الجامعي، لدعم الصحة النفسية للطلبة وتزويدهم بمهارات مواجهة القلق والتفكير الواقعي بالمستقبل.

- تدريب المرشدين النفسيين على استخدام البرامج المعرفية السلوكية: يوصى بتوفير دورات تدريبية للمرشدين النفسيين العاملين في الجامعات لتطبيق البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية بشكل منهجي وعلمي.
- إنشاء وحدات دعم نفسي متخصص داخل الكليات تأسيس وحدات دعم نفسي في كل كلية لتقديم استشارات فردية وجماعية، تعتمد على منهج العلاج المعرفي السلوكي لمواجهة قلق المستقبل ومشكلات أخرى.
- تشجيع الطلبة على المشاركة في البرامج النفسية التطويرية تعزيز ثقافة الإقبال على البرامج النفسية، وتبديد وصمة طلب المساعدة النفسية بين الطلاب الجامعيين، خاصة في المجتمعات العربية.

ثانياً : المقترحات :

- إجراء دراسات مماثلة على شرائح مختلفة يقترح إجراء بحوث لاحقة لاختبار فاعلية البرنامج على شرائح طلابية متنوعة مثل: طلاب المرحلة الثانوية /طلاب الدراسات العليا/ الطلبة غير المنتظمين دراسياً أو المنقطعين.
- اختبار تأثير البرنامج على متغيرات أخرى مثل: تعزيز التأؤل. وخفض الاكتئاب أو التوتر. و زيادة الدافعية الأكاديمية.
- استخدام تصميمات تجريبية أخرى كتصميم المجموعات المتعددة أو التصميمات الطولية لقياس الأثر المستمر للبرنامج بعد فترات زمنية ممتدة (3 أشهر أو أكثر).
- بناء برامج إرشادية موازية باستخدام مناهج مختلفة مثل: العلاج بالقبول والالتزام (ACT).والعلاج بالمعنى (Logotherapy). والبرامج القائمة على الذكاء العاطفي.

المراجع

- 1- ابراهيم ،محمود اسماعيل (2006). فاعلية الارشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني .ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، جامعة اسيوط .
- 2- بيك ،ارون (2000).العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ترجمة عادل مصطفى . القاهرة : دار الافاق العربية .
- 3- بدر ،ابراهيم (2003) .مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدي الشباب المجلة المصرية للدراسات النفسية .العدد 28، مجلد 13
- 4- توفل ،الفن (1990). صدمة المستقبل .ترجمة محمد على ناصف واحمد ابو المجد . القاهرة: دار النهضة للطباعة والنشر .
- 5- حسن، محمود شمال (1999) . قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات ،مجلة المستقبل العربي ، العدد 249 . ص ص 70- 85.
- 6- دياب ،عاشور (2001) .فاعلية الارشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة .مجلة كلية التربية وعلم النفس.المجلد 15 ،العدد 11 .ص ص 436-466 ، جامعة المنيا .
- 7- الرشيد ،لؤلؤة صالح (2015). برنامج ارشادي عقلائي سلوكي في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم .مجلة كلية التربية بنها . المجلد 26 .العدد 101 ، الجزء 2 ص ص 377-404.
- 8- زيدان ،سها (2007).هواجس المستقبل عند الشباب دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق . كلية التربية جامعة دمشق :سوريا .
- 9- الزاد، فيصل. (2005) .العلاج النفسي السلوكي للقلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض .بيروت: دار العلم للملايين.
- 10- سالم ، الشكيلي (2022). برنامج إرشاد جمعي مقترح لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان. مجلة القيس للدراسات النفسية والإجتماعية المجلد 4.العدد4 ص ص 35- 65 .

- 11-سعود ، ناهد والحلبي ،حنان والكشكي مجدة (2014)، فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم.مجلة الارشاد النفسي،جامعة عين شمس .ص ص 239-284.
 - 12-السميري ،نجاح و صالح ،عايدة (2013). فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة . مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد 21 ،العدد 2 ،ص ص 63- 98 .
 - 13- السيد ،نيفين (2009).ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاأتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف ، مجلة كلية الاداب ، العدد 26، ص 695 ، بجامعة حلوان.
 - 14-الشربيني ،عاطف مسعد (2008). فاعلية العلاج بالمعني في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية. جامعة عين شمس .
 - 15-شقيير، زينب محمود (2005).مقياس قلق المستقبل .ط1 . القاهرة :مكتبة لأنجلو المصرية.
 - 16-الطيب ،محمد عبد الظاهر(1993) .شبابنا وظاهرة التطرف .المجلة المصرية للدراسات النفسية . العدد 6 .
 - 17-الطخيس ،ابراهيم سعد (2014). فاعلية برنامج ارشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية . ماجستير غير منشورة. . جامعة الملك سعود :السعودية .
 - 18-عثمان ، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية . القاهرة : دار الفكر العربي .
 - 19-العلمي ، دلال (2003) . التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والاردنية . دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية للدراسات العليا .
 - 20-كامل، عبد الوهاب. (2001) .التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق .القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
 - 21-الكعبي ،كاظم محسن(2024) .قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة ، مجلة آداب المستنصرية . ص ص 213-249.
 - 22-المقبالي أحمد بن خلفان ،(2024). فاعلية برنامج إرشادي خفض قلق المستقبل لدى طلبة مرحلة ما بعد الاساسي في سلطنة عمان. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة ،العدد 125 ص ص 33-45.
 - 23-محمد ، سيد عبد العظيم (2000).أثر الارشاد الانفعالي في تعديل الاتجاه لدى الشباب الجامعي. مجلة البحث في التربية وعلم النفس .كلية التربية .مجلد 13 .العدد 3 .
 - 24-المحارب ، ناصر (2000). المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي . دار الزهراء : الرياض.
 - 25- مسعود ،ناهد (2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي النقاؤل والتشاؤم ، دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق :سوريا .
 - 26- مطلق ،فاطمة عباس (1994) .بناء مقياس مقنن للأمن النفسي لطلبة بجامعة بغداد . ماجستير غير منشورة .جامعة بغداد .كلية التربية أبن رشد .
 - 27- معوض ، عمرو رمضان (2013). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة . مجلة العلوم التربوية.العدد 2.
 - 28- المومني ،محمد ونعيم ،مازن (2013) . قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات .المجلة الاردنية في العلوم التربوية .مجلد 9 .العدد 2 ص ص 173-185.
 - 29- النابلسي ،محمد أحمد (1999).سيكولوجية السياسة العربية ،العرب والمستقبلات . بيروت : دار النهضة .
- 30- Bandora .A(1977) self-Efficacy: Toward unifying theory of Behavioral change
Psychological Review.84(2).191-215.

- 31- Bulter, R. (2001). Comparison of behavior therapy and cognitive behavior therapy in the treatment of generalized anxiety disorder, journal of clinical psychology.
- 32- Cristy, R. (2018). Reducing anxiety in middle school and high students: a comparison of cognitive-behavior therapy and relaxation training approaches, the degree of doctor philosophy, department of special education, united states.
- 33- Hubbard, B. (2012). Strategies used in cognitive therapy, cognitive health group, New York.
- 34- Morris, J. & Kratch, W. (2008). Child hood fears, phobias and related anxiety, child therapy, New York, pp. 93-141.
- 35- Nolan, E. (2015). Long-term follow-up of cognitive behavior therapy for social anxiety disorder, phd. Drexel- University.
- 36- Tomb, M. & Hunter, A. (2004). Preven of anxiety in children and a adolescents in a school setting: the role of sclioal based practitioners, children and schools, vol. 2, pp. 87-101.
- 37- Schonwetter, Dieter J.; And Others (1995). An Empirical Investigation of Effective College Teaching Behaviors and Student Differences: Lecture Organization and Test Anxiety" Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Francisco, CA, April 18-22.
- 38- Tomb, M. & Hunter, A. (2004). Preven of anxiety in children and a adolescents in a school setting: the role of sclioal based practitioners, children and schools, vol. 2, pp. 87-101.