



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

رhab سعد منسي 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 للنشر: 2026/12/17

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التتحقق 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) وبتطبيق ثلاث قياسات (قبلـيـبعـديـ مؤجل). وتكونت العينة من (30) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين منكافتين، خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي مكون من (10) جلسات، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي تدخل إرشادي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً 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 إحصائياً في المجموعة الضابطة. وقد أوصت الدراسة بعميم 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:

يتمثل المستقبل للفرد مساحة رحبة للتخطيط ووضع الأهداف والسعى لتحقيقها، حيث ينطلق الإنسان متوجهاً حذراً "الآن وهنا". وقد يأخذ هذا المستقبل دلالات إيجابية أو سلبية، إلا أنه في كلتا الحالتين يرتبط بمشاعر القلق، فقد يكون القلق دافعاً يدفع الفرد لبذل الجهد وتحقيق الأهداف، أو قد يتحول إلى قلق مرضي ينعكس سلباً 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 المستقبلي"، 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)، ويقصد 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 وأمال 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 بالمتغيرات 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 موقف قد تهدد منه 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 ونعميم، 2013).

وتوكيد دراسة العلمي (2003) أن الصحة النفسية للطالب 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 حدة 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 تمعن 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 الباحثون 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 الأمنية التي تمر بها البلاد، حيث تعد الحروب التي شهدتها الدول العربية وما يصاحبها من خسائر في الأرواح والمتلكات من أشد مسببات قلق المستقبل وقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أنّ الحروب في الصحة النفسية ومنها دراسة *Frazer* 1973 التي حاولت فيها دراسة العلاقة بين الآثار التي يتركها العنف السياسي على صحة الأفراد في أيرلندا الشمالية خاصة في تلك المرحلة التي اتسمت بكثرة العنف والشغب (مطال، 1994).

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

وفي حين أشارت دراسة *حسن (1999)* بعنوان قلق المستقبل لدى الشباب المتخريجين 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 الأيام المقبلة التي ستعتمد على تغيير أهداف الفرد الحياتية ويشير أيضاً إلى أنه يمكننا تسلیط الضوء على طبيعة المخاوف الاجتماعي المهيأ لحالة القلق من المستقبل فيما (الحروب و الأزمات - 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 المقترن في خفض الشعور بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة طبرق؟
- إلى 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 إلى 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 الأكademية والنفسية.

فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس القبلي.
- توجد فروق دالة إحصائياً 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 إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي.

لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسيين البعدى 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 عصراً يصعب فيه التنبؤ بما هو قادم (محمد، 2000). وفي هذا السياق، يرى "توفل" (1990) أن الأفراد الأكثر قدرة على التكيف هم أولئك الذين يعيشون حاضرهم بوعي، ويسعون بالحنين والفضول تجاه المستقبل، لا باعتباره استسلاماً لما يحمله الغد من احتمالات، بل باعتباره حافزاً للمعرفة والفهم. فكلما كان التفكير في المستقبل موضوعياً، كان الشعور بالراحة النفسية والاتزان الانفعالي أكثر ترسخاً.

ويُشير الطيب (1993) إلى أن قلق المستقبل لا ينشأ فقط من التغيرات المتلاحقة التي يصعب التنبؤ بها، بل أيضاً من التحديات الراهنة، كضعف الإمكانيات المادية، وضغط العمل والدراسة، والخوف من فقدانهما، فضلاً 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 (النابليسي، 1999).

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

- تُسهم الدراسة في تقديم نموذج معرفي لبرنامج معرفى 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، ويتوقع منهم النهوض بمجتمعاتهم، خاصة أنهم يمرون بمرحلة انتقالية تتطلب قدرًا أكبر من تحمل المسؤولية والاستعداد للمستقبل.
- يتسق البرنامج المقترن بإمكانية تطبيقه في البيئة الليبية، مما يجعله أكثر توافقاً مع الخصوصيات الثقافية والاجتماعية المحلية.
- قد تُفيد نتائج الدراسة العاملين في وزارة التعليم العالي، والباحثين، والأخصائيين النفسيين، من خلال إمكانية الاستقادة من البرنامج وأدواته ونتائجها، وتوظيفها في تصميم برامج إرشادية مشابهة تهدف إلى خفض قلق المستقبل لدى فئات مختلفة.
- تُضيف الدراسة بعدها جديداً 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 بعدها علمياً يردد المعرفة النفسية، وبعدها عملياً 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) طالباً و طالبة، قسموا عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية (15) خضعت لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي، وضابطة (15) لم ت تعرض لأي تدخل. وقد نُفذت الدراسة داخل بيئة الجامعة، خلال الفصل الدراسي الثاني من العام ذاته، مع إجراء قياسات قبلية وبعدية ومؤجلة (بعد شهر من انتهاء البرنامج). كما انحصرت موضوعياً 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، تعريفاً نظرياً وإجرائياً:

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 ترجم إلى عدة مصطلحات مثل: الاستعرف، التعرف، أو الذهن، إلا أن مصطلح "معرفي" هو الأكثر شيوعاً في أدبيات علم النفس العربي (المحارب، 2000: 1).

تُعرف الباحثة البرنامج المعرفي السلوكي إجرائياً بأنه: برنامج إرشادي صمم باستخدام فنيات معرفية وسلوكية متكاملة، ينفذ عبر عدد من الجلسات بهدف إحداث تغييرات إيجابية في سلوك المشاركين، والتحقق من فاعليته في خفض قلق المستقبل، ويعكس 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، يتراافق مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات، من خلال استحضار الذكريات السلبية وتضخيمها، ودحض الإيجابيات، مما يدخل 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 إجرائياً بأنه: "الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس شقير (2005) لقلق المستقبل ، والتي تعكس مستوى الشعور بعدم الارتباط وتوقع الخطر ، وضعف الثقة بالنفس ، والشعور بعدم القدرة على مواجهة متطلبات الحياة المستقبلية".

الدراسات السابقة: يتضمن هذا الجزء عرضاً تحليلياً 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، وتتنوعت هذه البرامج في توجهاتها النظرية (بني، معرفي سلوكي، عقلاني انتفالي، واقعي، بالمعنى). وفيما يلي عرض لأبرز هذه الدراسات:

هدفت دراسة دياب (2001) إلى التتحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على التوجيه الديني في خفض قلق المستقبل لدى طلاب جامعة المنيا، وبلغت عينة الدراسة 116 طالباً وطالبة. استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل وبرنامجاً إرشادياً دينياً من إعداده. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح البعد، 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 طالباً، منهم 24 خضعوا للبرنامج وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. استخدم الباحث مقياساً لقلق المستقبل وأخر 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 السميري وصالح (2013) التي طبق 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 التبعي. تؤكد هذه الدراسة على فعالية الدمج بين البعدين النفسي والفيزيولوجي في البرامج الإرشادية. وفي دراسة الطخيس (2014) تم استخدام برنامجاً إرشادياً واعياً 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 والحلبي والشكبي (2014) معرفة فاعالية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى 240 طالبة بجامعة القصيم. تم اختيار 60 طالبة بأعلى درجات القلق، وزوّعن بالتساوي على مجموعتين. كشفت النتائج عن تحسن كبير لدى المجموعة التجريبية في القلق والتشاؤم. تُظهر هذه الدراسة أهمية البرامج المشتركة التي تعالج أكثر من بعد نفسي مرتبط بالمستقبل.

وفي حين هدفت دراسة الرشيد (2015) لتقديم فاعالية برنامج عقلاني انفعالي لدى طالبات جامعة القصيم (40 طالبة). وقد أثبتت النتائج فاعالية 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 لخفيف 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 فاعالية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الصف الثاني عشر، وشملت العينة 30 طالباً موزعين على مجموعتين. أظهرت النتائج فروقاً لصالح القياس البعدى 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 وتقديم برامج إرشادية متعددة تهدف إلى خفض قلق المستقبل لدى فئات مختلفة من الأفراد، وخاصة الطلاب في مراحل التعليم المختلفة. وقد تنوّعت هذه الدراسات من حيث أهدافها، عيناتها، الأدوات المستخدمة، والنتائج التي توصلت إليها، وهو ما يعكس ثراء هذا المجال ومرورته في تطبيق أكثر من مدخل إرشادي لتحقيق الغرض ذاته.

أولاً: من حيث الأهداف: اتفقت غالبية الدراسات (مثـل دياـب، 2001؛ إبراهـيم، 2006) على هـدـفـ رـئـيـسـ يـتـمـثـلـ في خـفـضـ قـلـقـ الـمـسـتـقـلـ باـسـتـخـدـامـ بـرـامـجـ إـرـشـادـيـةـ مـبـنـيـةـ عـلـىـ أـسـسـ نـظـرـيـةـ مـخـتـلـفـةـ. لكن هناك تبايناً في الأهداف الثانوية، حيث سعت بعض الدراسات إلى اختبار أثر البرنامج على متغيرات أخرى مثل التشاؤم دراسة سعود وأخرون(2014)، بينما ركزت دراسات أخرى على تصميم برامج مفترحة دون تطبيق فعلي كدراسة سالم(2022).

ثانياً: من حيث العينة: تباينت العينات في حجمها وتركيبتها، حيث تراوحت ما بين عينات كبيرة نسبياً كدراسة سعود وأخرون(2014)(60) طالباً، وأخرى صغيرة تجريبية مثل دراسة المقبالي(2024) (30) طالباً. كما شملت العينات: طلبة جامعات كدراسة دياـبـ (2001)؛ ودراسة سعود وأخـرونـ (2014)، وطلبة تعليم فني كما في دراسة إبراهـيمـ (2006) وطلبة ثانوي كدراسة الطخـيسـ (2014)؛ وهذا التنوّع يـظـهـرـ إـمـكـانـيـةـ تـعـمـيمـ الـبـرـامـجـ إـرـشـادـيـةـ عـلـىـ فـئـاتـ مـخـتـلـفـةـ بـشـرـطـ مـرـاعـةـ خـصـائـصـهـمـ.

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

رابعاً: من حيث النتائج: اتفق جميع الباحثين تقريباً على فعالية البرامج الإرشادية في خفض قلق المستقبل، مع اختلاف في درجة التأثير وأبعاده، ومن أبرز النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعد. واستمرار فعالية البرنامج في بعض الدراسات في القياس التبعي كما في دراسة السميري وصالح (2013).

وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث كما في دراسة دياب (2001). هذا الاختلاف يؤكد أهمية دراسة المتغيرات الديموغرافية وتأثيرها على فعالية البرامج.

ومما سبق يتضح لنا أن البرامج الإرشادية بأنواعها المختلفة تعد 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 يثير نتائج البحث، ويعزز الثقة في فعالية هذه التدخلات الإرشادية.

منهجية الدراسة و إجراءاتها :

أولاً: منهج الدراسة: نظرأً لطبيعة الدراسة وأهدافها، فقد تم اعتماد المنهج شبه التجريبي، باعتباره الأنسب لقييم فاعلية البرامج الإرشادية النفسية التي تُطبق على عينات واقعية من الميدان، حيث يصعب أحياناً استخدام التوزيع العشوائي الكامل للأفراد. وقد تم استخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين:

- المجموعة التجريبية: خضعت لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي المعد من قبل الباحثة، بهدف خفض قلق المستقبل.
- المجموعة الضابطة: لم ت تعرض لأي تدخل إرشادي خلال فترة التطبيق، وأُستخدمت للمقارنة. تم تطبيق القياسات التالية على المجموعتين:
 - القياس القبلي: لقياس مستوى قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج.
 - القياس البعدى: 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.

ثانياً: مجتمع الدراسة: يتكون 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، وفقاً لمقاييس التقدير الذاتي أو نتائج التطبيق القبلي لأداة الدراسة.

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

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

أولاً : مقاييس قلق المستقبل (شغف: 2005): استخدمت الباحثة هذا المقياس لقياس مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، تحقيقاً لأهداف الدراسة. وقد خضع المقياس لإجراءات التحقق من الصدق والثبات للتأكد من صلاحيته للتطبيق على العينة المستهدفة في البيئة الليبية، وتم استخدامه في القياسات القبلي، والبعدي، والمؤجلة.

وصف المقياس أعدّ مقياس قلق المستقبل زينب محمود شقير عام (2005) لقياس مستوى قلق المستقبل لدى الفرد، ويكون من 28 بندًا. يطلب من المبحوث الإجابة على بنود المقياس بإعطاء تقييم دقيق يعبر عن رأيه الشخصي تجاه المستقبل، وذلك باستخدام مقياس تقييم من أربع درجات، تتدرج كما يلي: 1- نادرًا ، 2- أحيانا ، 3- كثيراً ، 4- دائمًا. ويراعى 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 معدة المقياس 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 يؤكّد صلاحية استخدامه في الدراسات النفسية .

خامسًا: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: قامت الباحثة بأعداد الأساس النظري للبرنامج الإرشادي المعرفي بالاعتماد على نظرية العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) التي تُعدّ من أكثر النماذج فعالية في التعامل مع الاضطرابات النفسية والانفعالية. وقد طورها "آرون بيك" و"البرت إليس"، و تقوم 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.
- تتميمية 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، وظفتها 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) ، استنادًا إلى افتراض أن الاضطرابات الإكلينيكية تعود إلى أنماط تفكير خاطئة وغير متكيفة. وتمثل الأهداف العلاجية لهذه الفنية في تحديد تلك الأنماط غير العقلانية، واستبدالها بأفكار أكثر تكيفًا، بما يُسمّى 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:

- التعرّف على الأفكار والمعتقدات الخاطئة.
- نقد تلك الأفكار وفصلها عن المشكلة.
- تقديم بدائل معرفية صحيحة وتدريب الفرد على ممارستها.
- ترسّخ 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 وتعديلاته بما يتوافق مع أهداف العلاج. ويشمل هذا التكتيك خطوات إجرائية، منها: التدريب على تنفيذ المهام تحت توجيه المرشد بصوت مرتفع، ثم بصوت منخفض، وصولاً إلى التعليمات الذاتية غير اللغوية، بما يساعد على مواجهة مواقف القلق والاندفاعة 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 تصويرهم بالمشكلة، وتوليد حلول بديلة، واختبارها، ثم اختيار الأسباب منها وفق إمكاناتهم. ولا يقتصر دور المرشد في هذا السياق على تقديم حلول جاهزة، وإنما يوجه 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، ويراجع 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: الفنون السلوكية: اعتمدت الباحثة كذلك على مجموعة من الفنون السلوكية، سيتم تناولها لاحقاً بالتفصيل.

أولاً: النمذجة (Modeling) : تُعد النمذجة من أهم الفنون المستخدمة في الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي، حيث يرى باندورا (Bandura) أن النمذجة تُسهم في انتقال الخبرات من النموذج إلى الفرد المتعلم، بحيث تتحول المعلومات المستقبلة إلى صور معرفية إدراكية خفية، ثم إلى استجابات لفظية متكررة تعمل كدلائل للسلوك العلني. وتعتبر هذه الاستجابات بمثابة تعليمات ذاتية تُوجه 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 المصورة (Filmed Modeling) أو الرمزية (Symbolic Modeling):** وفيها يتعلم الفرد من خلال مشاهدة النموذج عبر وسائل مختلفة، مثل الأفلام أو التسجيلات أو الوسائل التعليمية الأخرى.

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

سلوگاً إنسانياً قدماً، إذ وردت الإشارة إليه في القرآن الكريم، قال تعالى: ﴿فَبَعَثَ اللَّهُ عُرَبًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِرُبَيْهِ، كَيْفَ يُؤْرِي سَوْءَةَ أَخِيهِ﴾ [المائد: 31].

كما جاء في السنة النبوية قول النبي ﷺ : صلوا كما رأيتوني أصلـي [رواه البخاري]، وهو دليل واضح على أهمية القدوة الحسنة والنـموذج الصالـح، حيث يـمثل النـموذج العـلمي مصدرـاً رئيسـياً للـتعلم والتـقليـد، خاصة في المـواقـف الـاجـتمـاعـية والتـربـويـة .

وعـليـهـ، فـإنـ النـمـذـجـةـ تـعدـ مـنـ الـأسـالـيبـ الـأسـاسـيـةـ فـيـ بـرـامـجـ تـعـديـلـ السـلـوكـ، حـيـثـ تـقـومـ عـلـىـ فـرـضـيـةـ أـنـ الـإـنـسـانـ يـتـعـلـمـ مـنـ خـالـلـ مـلـاحـظـةـ سـلـوكـ الـآخـرـينـ وـتـقـلـيـدـهـ. وـيـعـتـبـرـ هـذـاـ التـكـنـيـكـ شـكـلـاـ مـنـ أـشـكـالـ التـعـزـيزـ غـيرـ الـمـبـاـشـرـ، إـذـ يـتـعـلـمـ الـمـسـتـرـشـدـ مـنـ خـالـلـ مـلـاحـظـةـ مـاـ يـتـلـقـاهـ النـمـذـجـةـ مـنـ تـدـعـيـمـ. وـيـسـهـمـ هـذـاـ النـوـعـ مـنـ الـتـعـلـمـ فـيـ تـعـديـلـ الـاتـجـاهـاتـ وـتـغـيـرـ وـجـهـاتـ الـنـظـرـ، كـمـ يـسـاعـدـ عـلـىـ تـعـيـمـ الـاسـتـجـابـاتـ الـمـنـاسـبـةـ لـمـوـاجـهـةـ مـشـاعـرـ الـخـوفـ وـالـقـلـقـ، خـاصـةـ لـدـىـ الـأـطـفـالـ وـالـمـرـاهـقـينـ. وـمـنـ الـشـرـوـطـ الـهـامـةـ لـنـجـاحـ فـنـيـةـ النـمـذـجـةـ ضـرـورـةـ تـوـافـرـ عـلـاقـةـ دـافـعـةـ بـيـنـ الـمـرـشـدـ وـالـمـسـتـرـشـدـ، إـذـ تـعـدـ الـعـلـاقـةـ الـإـرـشـادـيـةـ الـإـيجـاـبـيـةـ شـرـطـاـ لـنـجـاحـ أـيـ عـلـاجـيـةـ أـوـ تـرـبـويـةـ (Morris & Kratochwill, 2008) وـبـذـلـكـ، يـتـضـحـ أـنـ النـمـذـجـةـ تـعـدـ إـحـدـىـ الـفـنـيـاتـ الـفـعـالـةـ فـيـ خـفـضـ قـلـقـ الـمـسـتـقـبـلـ لـدـىـ أـفـرـادـ الـمـجـمـوـعـةـ الـتـجـرـيـبـيـةـ فـيـ الـدـرـاسـةـ الـحـالـيـةـ.

ثـانـيـاـ: التـعـزـيزـ (Reinforcement)ـ: يـعـتـبـرـ التـعـزـيزـ مـنـ الـمـفـاهـيمـ الـجـوـهـرـيـةـ الـمـرـتـبـطـةـ بـالـسـلـوكـ وـعـمـلـيـاتـ الـتـعـلـمـ، وـهـوـ آلـيـةـ أـسـاسـيـةـ لـقـوـيـةـ السـلـوكـيـاتـ الـمـرـغـوبـةـ أـوـ إـضـعـافـ غـيرـ الـمـرـغـوبـةـ. وـيـقـسـمـ التـعـزـيزـ بـوـجـهـ عـامـ إـلـىـ نـوـعـيـنـ: مـوـجـبـ وـسـالـبـ.

• التـعـزـيزـ الـمـوـجـبـ (Positive Reinforcement): وـيـقـصـدـ بـهـ تـقـدـيمـ مـثـيرـ مـرـغـوبـ عـقـبـ حـدـوثـ السـلـوكـ مـبـاـشـرـةـ، مـاـ يـزـيدـ مـنـ اـحـتمـالـ تـكـرـارـ ذـلـكـ السـلـوكـ مـسـتـقـلـاـ. التـعـزـيزـاتـ الـمـوـجـبـةـ، يـمـكـنـ تـقـسـيمـهـاـ إـلـىـ نـوـعـيـنـ رـئـيـسـيـنـ:ـ

- مـدـعـمـاتـ غـيرـ مـشـروـطـةـ (Unconditioned Reinforcers): وـهـيـ مـدـعـمـاتـ طـبـيعـيـةـ لـاـ يـحـتـاجـ الـفـردـ إـلـىـ تـعـلـمـهـاـ، مـثـلـ الـطـعـامـ وـالـشـرـابـ.

- مـدـعـمـاتـ مـشـروـطـةـ (Conditioned Reinforcers): وـهـيـ مـدـعـمـاتـ يـكـتـبـ الـفـردـ قـيـمـتـهـاـ مـنـ خـالـلـ الـتـعـلـمـ وـالـخـبـرـةـ، مـثـلـ كـلـمـاتـ الـثـنـاءـ وـالـإـشـادـةـ الـاجـتمـاعـيـةـ.

• التـعـزـيزـ السـالـبـ (Negative Reinforcement): وـيـعـنيـ إـزـالـةـ مـثـيرـ غـيرـ مـرـغـوبـ بـعـدـ حـدـوثـ السـلـوكـ، مـاـ يـسـهـمـ كـذـلـكـ فـيـ تـقـويـتـهـ. وـبـذـلـكـ، يـعـدـ التـعـزـيزـ بـمـخـتـلـفـ أـنـوـاعـهـ أـحـدـ الرـكـائـزـ الـأـسـاسـيـةـ فـيـ بـرـامـجـ الـإـرـشـادـ السـلـوكـيـ، حـيـثـ يـعـمـلـ عـلـىـ تـقـويـةـ الـاسـتـجـابـاتـ الـمـرـغـوبـةـ وـتـشـيـيـتهاـ، وـيـسـاعـدـ الـأـفـرـادـ عـلـىـ تـبـنـيـ أـنـمـاطـ سـلـوكـيـةـ أـكـثـرـ تـوـافـقـاـ مـعـ أـهـدـافـهـ الـشـخـصـيـةـ وـالـاجـتمـاعـيـةـ.

وـمـنـ المـتـقـقـ عـلـيـهـ بـيـنـ عـلـمـاءـ النـفـسـ السـلـوكـيـينـ أـنـ كـثـيرـاـ مـنـ أـبعـادـ السـلـوكـ فـيـ حـيـاتـاـ الـيـوـمـيـةـ، بـمـاـ فـيـ ذـلـكـ الـاتـجـاهـاتـ وـالـقـيـمـ وـالـفـلـسـفـاتـ الـحـيـاتـيـةـ، تـحـكـمـهـاـ آـلـيـاتـ التـعـزـيزـ. وـيـعـدـ التـعـزـيزـ السـلـبـيـ عـمـلـيـةـ إـزـالـةـ أـوـ كـفـ أـثـرـ مـثـيرـ مـؤـلـمـ عـقـبـ حـدـوثـ الـاسـتـجـابـةـ، حـيـثـ تـمـثـلـ الـمـعـزـزـاتـ السـالـبـيـةـ مـثـيرـاتـ غـيرـ مـرـغـوبـةـ يـؤـدـيـ التـخـلـصـ مـنـهـاـ أـوـ الـحـرـمـانـ مـنـهـاـ إـلـىـ تـعـديـلـ السـلـوكـ غـيرـ الـمـرـغـوبـ فـيـهـ. وـيـوـصـيـ التـرـبـويـونـ مـنـ الـآـبـاءـ وـالـمـعـلـمـيـنـ بـالـتـرـكـيـزـ عـلـىـ تـعـزـيزـ السـلـوكـ السـوـيـ عـنـ طـرـيـقـ مـكـافـأـتـهـ بـدـلـاـ مـنـ الـاقـتـصـارـ عـلـىـ عـقـابـ السـلـوكـ الـخـاطـئـ، اـنـطـلـقـاـ مـنـ أـنـ السـلـوكـ الـإـنـسـانـيـ يـنـمـوـ بـالـتـعـزـيزـ الـإـيجـاـبـيـ بـيـنـماـ يـتـدـهـرـ بـالـتـعـزـيزـ السـلـبـيـ (الـشـرـبـيـنـيـ، 2008).

وـتـرـىـ الـبـاحـثـةـ أـنـ أـسـلـوبـ التـعـزـيزـ يـمـثـلـ إـحـدـىـ الـفـنـيـاتـ الـإـرـشـادـيـةـ الـمـهـمـةـ فـيـ تـعـزـيزـ السـلـوكـ الـجـيدـ، وـيـسـهـمـ فـيـ خـفـضـ قـلـقـ الـمـسـتـقـبـلـ لـدـىـ الـطـلـبـةـ مـنـ خـالـلـ دـعـمـ أـسـلـوبـ التـفـكـيرـ الـعـقـلـانـيـ، وـفـيـ الـمـقـابـلـ، تـجـبـ تـعـزـيزـ الـأـسـالـيـبـ غـيرـ الـعـقـلـانـيـةـ. وـيـعـدـ ذـلـكـ مـنـ الـأـهـمـيـةـ بـمـكـانـ، إـذـ يـسـهـمـ فـيـ الـحـدـ مـنـ الـقـلـقـ الـمـرـتـبـ بـأـنـمـاطـ التـفـكـيرـ غـيرـ الـمـنـطـقـيـ لـدـىـ أـفـرـادـ الـمـجـمـوـعـةـ الـتـجـرـيـبـيـةـ.

ثـالـثـاـ: الـاسـتـرـخـاءـ (Relaxation): يـعـرـفـ الـاسـتـرـخـاءـ مـنـ مـنـظـورـ عـلـمـيـ بـأـنـهـ "تـوقـفـ الـانـقـبـاسـاتـ وـالـنـقـلـصـاتـ الـعـضـلـيـةـ الـمـاـصـحـةـ لـلـتوـتـرـ". وـيـعـدـ الـاسـتـرـخـاءـ مـنـ الـأـسـالـيـبـ الـعـلـاجـيـةـ وـالـإـرـشـادـيـةـ الـفـعـالـةـ، حـيـثـ يـشـمـلـ تـدـريـيـاتـ الـتـنـفـسـ الـعـمـيقـ، وـاسـتـخـادـ

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 الوعية 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 تُخلص 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 فعالية التحسين 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، والتخييل النشط، والحديث الذاتي، فضلاً عن العناصر التربوية الموجهة للأستاذة والطلبة حول مفهوم الضغوط وطرق التعامل معها & (Tambe & Hunter, 2004, pp. 87-101).

وترى الباحثة أن فنية الاسترخاء من أهم الفنون 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: التحسين التدريجي (Systematic Desensitization): يُعد التحسين التدريجي إحدى أهم الفنون المعرفية السلوكية التي تُوظَّف 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 طور هذه الفنية منذ خمسينيات القرن الماضي، حيث أشار إلى أن الأنشطة المضادة للخوف يمكنها الحد من مشاعر القلق والخوف أو منعها كلياً. وينُقَّم للطالب الجامعي في هذه العملية مجموعة مثيرات مُدرجة على "سلّم القلق"، بحيث يبدأ المعالج بأقلها شدة وينتهي بأشدتها إثارة، مع التأكيد من أن الاستجابة الانفعالية الناتجة عن المثير أضعف من استجابة الاسترخاء المتعلمة (الزاد، 2005). ويعتمد المرشد في هذه العملية على استخدام أدوات مساعدة مثل بطاقات الدليل أو الرسوم البيانية، ويُطلب من المسترشد ترتيب نحو (20-25) موقفاً 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. ويبدا التنفيذ بفترة استرخاء قصيرة (3-5 دقائق)، ثم يُعرض على الطالب الموقف الأقل إثارة للقلق، مع التدرج نحو الموقف الأعلى شدة، إلى أن يصل إلى أقصى موقف مسبب للقلق مع المحافظة على استجابة الاسترخاء. ومن خلال ما سبق، يتضح للباحثة أن فنية التحسين التدريجي تُعد من أكثر الفنون 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 وأهدافه ، 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 ، وتمأخذ جميع الملاحظات المتعلقة بالأهداف والفنون باهتمام، وتم أجراء التعديلات الازمة 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:

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

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).

إجراءات الدراسة : تم أتباع الإجراءات التالية:

- إعداد الإطار النظري للدراسة الخاص بقلق المستقبل.
 - تم اختيار مقياس قلق المستقبل وأجراء تعديلات عليه من حيث الصياغة ، وثم عرضه على محكمين في علم النفس والإرشاد النفسي.
 - إعداد البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي وفق الإطار النظري والدراسات السابقة ويشتمل على (10) جلسات متنوعة الأهداف والفنين والأنشطة ، وثم عرضه على مجموعة محكمين لإبداء ملاحظاتهم ، وتم الأخذ بها.
 - تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة صدق من طلبة جامعة طبرق للتعرف إلى مدى ملائمةه وللتتأكد 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 أسبوع.
 - أعادة تطبيق مقياس قلق المستقبل على المجموعتين بعد انتهاء البرنامج لبيان أثر البرنامج.
 - إدخال البيانات على الحاسوب وإجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS وقد استخدمت
- اساليب المعالجة الاحصائية :** بعد جمع البيانات تم معالجتها باستخدام برنامج SPSS وقد استخدمت
- الأساليب التالية:**

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

نتائج الدراسة :

أولاً: فرضية الدراسة الأولى "لا توجد فروق دالة إحصائياً 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

المجموع	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 إحصائياً 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.

ثانياً: فرضية الدراسة الثانية : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقاييس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي".

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

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

من جدول (2) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً 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 إحصائياً في درجات قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج لدى المجموعة التجريبية. يعزى هذا الانخفاض إلى تأثير (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي)، والذي اعتمد على تعديل الأفكار اللاحقة المرتبطة بالمستقبل وتزويد المشاركين بمهارات المواجهة والتفكير الواقعي. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة دباب (2001) ، والتي أكدت فاعلية البرامج النفسية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.وكما تتوافق مع إبراهيم (2006) التي أظهرت فاعلية الإرشاد العقلي 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.

ثالثاً: فرضية الدراسة الثالثة "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقاييس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي .

جدول (3): اختبار (t) لعينتين مرتبتين 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
	65.75	7.10			

من خلال ما سبق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً ($p > 0.05$) 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 يعزز مصداقية البرنامج وفاعليته، إذ يشير إلى أن التحسن في المجموعة التجريبية لم يكن ناتجاً عن الزمن أو الاعتياد على القياس، بل كان نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج الإرشادي.تنسق هذه النتيجة مع دراسة السميري وصالح (2013) ، حيث لم تُظهر المجموعة الضابطة فروقاً في القياسين القبلي والبعدي، مقابل تحسن ملحوظ في المجموعة التجريبية.وأيضاً 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 إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدى والموجل".

جدول (4): اختبار (t) لعينتين مرتبتين للمجموعة التجريبية بين القياسين البعدى

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس
0.680	14	0.421	7.12	54.73	البعدى
			7.45	55.26	الموجل بعد شهر

من خلال الجدول (4) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدى والموجل، مما يدل على استمرارية أثر البرنامج الإرشادى بعد مرور شهر. تشير هذه النتيجة إلى أن أثر البرنامج استمر بعد انتهاء الجلسات بشهر، وهو مؤشر على أن التغيير الذى 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 وسلوكى 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 والبعدى للمجموعة التجريبية

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

يشير الجدول (5) أن البرنامج الإرشادى المعرفي السلوكي حق 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.

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

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

أولاً: التوصيات:

- تعميم تطبيق البرنامج الإرشادى توصي الدراسة بتعظيم 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 تأسיס وحدات دعم نفسي في كل كلية لتقديم استشارات فردية وجماعية، تعتمد على منهج العلاج المعرفي السلوكى 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 : المقترنات :

- إجراء دراسات مماثلة على شرائح مختلفة يقترح إجراء بحوث لاختبار فاعلية البرنامج على شرائح طلابية متنوعة مثل: طلاب المرحلة الثانوية / طلاب الدراسات العليا/ الطالبة غير المنتظمين دراسياً أو المنقطعين.
- اختبار تأثير البرنامج على متغيرات أخرى مثل: تعزيز التفاؤل. وخفض الاكتئاب أو التوتر. وزيادة الدافعية الأكademie.
- 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).

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 الافق العربية .
- 3- بدر ، ابراهيم (2003) .مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى 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- دباب ، عاشر (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 عقلاني سلوكى 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 السلوكى للقلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنفيض .بيروت: دار العلم للملايين .
- 10- سالم ، الشكلي (2022) . برنامج إرشاد جمعي مقترن لخفض قلق المستقبل المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان. مجلة القبس للدراسات النفسية والإجتماعية المجلد 4.العدد 4 ص ص 35-65 .

- 11- سعود ، ناہد والحلبی ، حنان والکشکی مجدہ (2014) ، فاعلیہ بروگرام ارشادی فی خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدی عینہ من طالبات کلیۃ التربیۃ جامعۃ القصیم.مجلۃ الارشاد النفیسی،جامعة عین شمس . ص ص 239-284.
- 12- السعیری ، نجاح و صالح ، عایدہ (2013) . فاعلیہ بروگرام ارشادی بتقنيات العقل والجسم لخفض قلق المستقبل لدی طالبات جامعۃ الأقصی بمحافظۃ غزة . مجلۃ الجامعۃ الاسلامیۃ للدراسات التربییۃ والنفسیۃ. المجلد 21 ، العدد 2 ، ص ص 63-98 .
- 13- السيد ، نیفین (2009). ممارسة العلاج المعرفي السلوکی فی خدمة الفرد لتعديل السلوك الائتوافقی للأطفال المعرضین للانحراف ، مجلۃ کلیۃ الاداب ، العدد 26 ، ص 695 ، بجامعة حلوان.
- 14- الشربینی ، عاطف مسعد (2008) . فاعلیہ العلاج بالمعنی فی تخفیف قلق المستقبل لدی طلاب الجامعۃ ، دکتوراه غیر منشورة ،کلیۃ التربیۃ. جامعة عین شمس .
- 15- شقیر ، زینب محمود (2005). مقیاس قلق المستقبل . ط 1 . القاهرة: مکتبۃ لأنجلو المصریة.
- 16- الطیب ، محمد عبد الظاهر (1993) . شبابنا وظاهرة التطرف . المجلۃ المصریۃ للدراسات النفسیۃ . العدد 6 .
- 17- الطخیس ، ابراهیم سعد (2014) . فاعلیہ بروگرام ارشادی واقعی فی خفض قلق المستقبل لدی طلاب المرحلۃ الثانویۃ . ماجستیر غیر منشورة. . جامعة الملك سعود: السعوڈیۃ .
- 18- عثمان ، فاروق السيد (2001) . القلق وادارة الضغوط النفسیۃ . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 19- العلمی ، دلال (2003) . التوتر والضغط النفیسی والاکتھاب ومهارات التکیف لدی طلبة الجامعات الفلسطینیۃ والاردنیۃ . دکتوراه غیر منشورة. جامعة عمان العربیۃ للدراسات العلیا .
- 20- کامل ، عبد الوهاب. (2001) . التعلم العلاجي بین النظریۃ والتطبیق . القاهرة: مکتبۃ النھضة المصریة.
- 21- الكعبی ، کاظم محسن(2024) . قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق الجامعی لدی طلبة الجامعۃ ، مجلۃ آداب المستنصریۃ . ص ص 213-249.
- 22- المقبالی احمد بن خلفان ، (2024) . فاعلیہ بروگرام ارشادی خفض قلق المستقبل لدی طلبة مرحلۃ ما بعد الاساسی فی سلطنة عمان. مجلۃ کلیۃ التربیۃ جامعۃ المنصورة ، العدد 125 ص 33-45.
- 23- محمد ، سید عبد العظیم (2000) . أثر الارشاد الانفعالی فی تعديل الاتجاه لدی الشباب الجامعی . مجلۃ البحث فی التربیۃ وعلم النفس . کلیۃ التربیۃ . مجلد 13 . العدد 3 .
- 24- المحارب ، ناصر (2000) . المرشد فی العلاج الاستعرافی السلوکی . دار الزھراء : الریاض.
- 25- سعود ، ناہد (2005) . قلق المستقبل وعلاقته بسمتی التقاول والتشاؤم ، دکتوراه غیر منشورة. جامعة دمشق: سوریا .
- 26- مطلک ، فاطمة عباس (1994) . بناء مقیاس مقنن لامن النفیسی لطلبة بجامعة بغداد . ماجستیر غیر منشورة . جامعة بغداد . کلیۃ التربیۃ أین رشد .
- 27- موعض ، عمرو رمضان (2013) . قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدی طلبة الجامعۃ . مجلۃ العلوم التربیۃ.العدد 2.
- 28- المؤمنی ، محمد ونعیم ، مازن (2013) . قلق المستقبل لدی طلبة کلیات المجتمع فی منطقۃ الجلیل فی ضوء بعض المتغيرات . المجلۃ الاردنیۃ فی العلوم التربیۃ . مجلد 9 . العدد 2 ص ص 173-185.
- 29- النابلی ، محمد احمد (1999) . سیکولوچیۃ السیاسۃ العربیۃ ، العرب والمستقبلیات . بیروت : دار النھضة .
- 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.