

مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية  
تأسس عام ١٩٩٤م - جامعة الكويت



# فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الكويت

ملخص  
رسالة ماجستير

إعداد  
شيخة أحمد عبد العزيز البديوي

مجلة ملخصات الرسائل الجامعية  
(الماجستير والدكتوراه)  
الرسالة (٦٣)

الكويت ٢٠٢٢م

مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية  
تأسس عام ١٩٩٤م - جامعة الكويت



سلسلة ملخصات الرسائل الجامعية  
( الماجستير والدكتوراه )  
الرسالة (٦٣)

## فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الكويت

ملخص رسالة ماجستير

إعداد

شيخة أحمد عبد العزيز البديوي

إشراف

د. معصومة سهيل المطيري

قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الكويت

الكويت - ٢٠٢٢م

الآراء الواردة في هذه الدراسة لا تعبر بالضرورة عن  
اتجاهات يتبناها مركز دراسات الخليج والجزيرة  
العربية بجامعة الكويت

### الناشر

مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية  
جامعة الكويت  
ص.ب: ٦٤٩٨٦ الشويخ (ب) الرمز البريدي: ٧٠٤٦٠، الكويت  
هاتف : ٢٤٩٨٤٦٣٩ - ٢٤٩٨٤٦٥٨ (+٩٦٥)  
البريد الإلكتروني Gulf\_center@yahoo.com  
الموقع الإلكتروني www.cgaps.ku.edu.kw

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمركز  
الطبعة الأولى  
الكويت. ٢٠٢٢م



**أعضاء مجلس إدارة  
مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية**

**د. علي راشد المطيري**

القائم بأعمال نائب مدير جامعة الكويت للأبحاث (رئيس مجلس الإدارة)

**د. فيصل أبو صليب**

مدير المركز - نائب رئيس مجلس الإدارة

داخل جامعة الكويت

**أ.د. فايز منشر الظفيري**

قسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية  
جامعة الكويت

**أ.د. عبد الله محمد الهاجري**

عميد كلية الآداب بالإقامة  
جامعة الكويت

**أ.د. يوسف ذياب الصقر**

قسم الفقه المقارن والسياسة الشرعية  
كلية الشريعة والدراسات الإسلامية  
جامعة الكويت

**أ.د. عبيد سرور العتيبي**

رئيس قسم الجغرافيا - كلية العلوم الاجتماعية  
جامعة الكويت



رقم الصفحة	المحتويات
٩	- الملخص باللغة العربية.....
١١	- المقدمة.....
١٢	- مشكلة الدراسة.....
١٤	- أهداف الدراسة.....
١٤	- أهمية الدراسة.....
١٥	- مصطلحات الدراسة.....
١٧	- حدود الدراسة.....
١٧	- فروض الدراسة.....
١٨	- الإطار النظري والدراسات السابقة.....
٤٤	- منهجية الدراسة وإجراءاته.....
٥٧	- عرض النتائج ومناقشتها.....
٦٧	- الخاتمة.....
٦٩	- قائمة المراجع.....
٨١	- الملخص باللغة الإنجليزية.....





## المخلص

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الكويت، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من جامعة الكويت، وتعتبر عينة متاحة (غير عشوائية)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، (١٤) طالبة في المجموعة التجريبية، و(١٦) طالبة في المجموعة الضابطة. صممت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس «قلق المستقبل» من إعداد الباحثة، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي من تصميم الباحثة، وتكون البرنامج الإرشادي من (١٢) جلسة إرشادية. أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات قلق المستقبل للقياسات القبلي والبعدي والتبعي لصالح المجموعة التجريبية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة. وتوصلت الدراسة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس التبعي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية. تقترح الباحثة تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على

طلاب جامعة الكويت من الذكور لمعرفة الفاعلية. كذلك تقترح بتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في البحث على عينة أكبر حجماً.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، قلق المستقبل، العلاج المعرفي السلوكي، طلبة المرحلة الجامعية.

## المقدمة

طبيعة الإنسان أنه يعيش في بيئة لا تخلو من ضغوطات الحياة التي تصل به إلى حالة من حالات الاضطرابات النفسية، وكثير من التغيرات المفاجئة والتطورات التي تحدث لحياته الشخصية أو ما تخص مجتمعه، والتي قد تهدد حياته الحاضرة ومستقبله سواء كانت بشكل إيجابي أو سلبي، ويضطر لتغيير طريق أهدافه وأمنيته التي يسعى لتحقيقها بسبب هذه الضغوطات. فقد جاء معنى القلق «بأنه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث» (المعجم الوسيط، ٢٠٠٨، ص. ٧٥٦).

نسبة هذا النوع من القلق يزداد في عمر الشباب بسبب ضرورة تخطيطهم لمستقبلهم وبنائه، والمتأثر بحاضرهم، وكلما زادت نسبة هذا القلق تعرضت حياتهم إلى اختلال في توازنها، وإن البعض منهم من يعاني من شُعَث الحياة فيقلق لغده كلما شعر باليأس من حاضره.

إن الشاب الذي يتعلم كيفية التعامل مع قلق المستقبل بشكل صحيح وبصالح تطور حياته وتحسينها، وحسن التصرف في مواقف الحياة الحاضرة واليومية التي تهدد مستقبله، من الممكن أن يكون عاملاً أساسياً لتحقيق ما يريده دون نسبة توتر وقلق شديدة. «أن هؤلاء الطلبة لديهم أهداف نحو المستقبل، ويوجهون أنفسهم لاختيار مهنة المستقبل، ولا بد أن تكون ذات عامل جذب، وتوفر لهم المكانة الاجتماعية المرموقة، وهذا

هو جوهر قلق المستقبل لديهم» (أبو العيش، ٢٠١٧، ص. ١٢٧-١٢٨) خاصة مشكلة ترتيب الأولويات، وأصبحت هذه العتبات عائقاً على تقدم وتطور حياة الشاب.

اختلاف النوع له تأثير على نسبة القلق لكل من الجنسين ومدى تعاملهم مع قلق المستقبل، حيث أكد اللوغاني والردعان (٢٠١٨) أن الطالبات أكثر قلقاً من المستقبل من الطلاب الذكور. الشباب في حاضرهم طلبة جاهدين نحو العلم والتخرج، فالبعض منهم قلق من المستقبل وما يحمله من عدة أمور، الاجتماعية المتمثلة بالعلاقات، منها: فقد الأشخاص والشعور بالوحدة أو الارتباط بأشخاص جدد، والجوانب العلمية المتمثلة بالشهادة والتخصص والتحصيل الدراسي، والمادية المتمثلة بالوظيفة والمهنة المعينة التي يسعى لها والراتب الذي يطمح له ومصاريف أساسيات الحياة من المأكل، والمشرب، والمسكن، والكساء.

### مشكلة الدراسة

ليس هناك من لم يعانٍ من القلق في هذا العصر المتسارع في تطوره، والمؤثر على حياة الفرد الحاضرة والآتية بجميع جوانبها، وأكثر من يعاني من هذا القلق بجميع أنواعه وخاصة قلق المستقبل هم من يسعون لبناء حياتهم الخاصة وحياة عائلاتهم المستقبلية، ومن أقصى الفئات تأثيراً بهذا النوع من القلق هم طلبة الجامعة بجميع تخصصاتها.

حيث في حدود علم الباحثة أنه لا توجد دراسة أجريت في دولة الكويت وعلى طالبات جامعة الكويت متناولة متغيرات الدراسة الحالية.

فالمرحلة الجامعية تعتبر آخر محطات التعليم الأساسي الذي يحتاجه كل فرد ليكون ذو فكر وعلم وخبرة في تخصص معين ومحدد يعينه على حصول مهنة مشرفة تشعره بالإنجاز، وتوفر له الراتب الذي يعينه على توفير أساسيات الحياة المستقرة. كثير من الطلبة تسيرهم أفكارهم حول المستقبل والانشغال فيه بصورة مبالغ فيها، ويصلون إلى مرحلة تخيل المستقبل كيف سيكون وبناء اعتقادات وتوقعات عقلانية وغير عقلانية. كما تبين ارتفاع نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة (بو عزة، ٢٠١٥، ص.٦٢).

قد تظهر الأفكار السلبية على هيئة أفكار آلية لا يستطيع الفرد الوعي بها؛ حيث إنها تتكون لدى الفرد دون إدراك بوجودها وطريقة تكوينها ومدى تأثيرها في بناء حياته. لا يعي الفرد لوجود وتأثير هذه الأفكار لديه إلا من خلال المحاوراة والنقاش القائم على طرح الأسئلة التي تكشف هذه الأفكار المشتركة أثناء العلاج الإرشادي. كما ذكرت بأنها مجموعة من الأفكار اللاإرادية التي ترتبط بموقف محدد، وتقفز فجأة إلى ذهن المريض حينما يعاني حالة انفعالية مثل الاكتئاب أو القلق، وهي تبدو مقبولة للمريض، ويصعب إيقافها، وغالباً ما تقع في الأفكار الآلية خارج نطاق الوعي الحالي للمريض، ولكن يمكن استدعاؤها سريعاً إلى وعي المريض باستخدام أسئلة العلاج المعرفي السلوكي المعدة لهذا الغرض. (مايكل، ٢٠١٨/٢٠٢١، ص.٧).

أكد اللوغانى والردعان (٢٠١٨) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين نمطي التفكير الإيجابي والسلبي لصالح أصحاب نمط التفكير الإيجابي، أي أن أصحاب نمط التفكير السلبي من الطلبة أكثر

قلقاً من المستقبل من أصحاب نمط التفكير الإيجابي من الطلبة. يوجد من الطلبة من يعاني من قلق الموت بحكم ظهور أمراض جديدة لم يكن لها وجود سابقاً، والأوبئة المنتشرة في العالم والخوف من الموت في وقت قريب لأي سبب كان. فطريقة التفكير والسلوك المستخدم مع هذا القلق له تأثير كبير على حياة الطالب.

تكمن مشكلة الدراسة بمعرفة فاعلية برنامج علاجي إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الكويت. حيث نسبة خطورة مشكلة البحث تعتمد على درجة قلق المستقبل لدى المشتركات، فإن كان مرتفعاً فقد يُعكس سلبياً على أفكارهم وحالتهم النفسية ونمط حياتهم، مما يجعل قابليتهم للاضطرابات النفسية والسلوكية أكبر.

### أهداف الدراسة

تهدف الباحثة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الكويت بتطبيق مقياس قلق المستقبل، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي على المجموعة التجريبية ومقارنتها بالمجموعة الضابطة.

### أهمية الدراسة

الأهمية النظرية تكمن في نتيجة انتشار قلق المستقبل لدى المجتمع الكويتي من فئة الشباب، وخاصة الطالبات في المرحلة الجامعية. رأت الباحثة بضرورة إجراء هذه الدراسة شعوراً بالمسؤولية حول انتشار قلق المستقبل لديهن، وعلى حد علم الباحثة قلة هذا النوع من البحوث

والبرامج العلاجية في البيئة الكويتية التي تسعى لمعرفة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجمعي في خفض درجة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الكويت.

الأهمية التطبيقية تركز على معرفة الطرق الصحيحة والعلمية للتعامل والتكيف مع مواقف الحياة اليومية التي تهدد مستقبلهن. تواجد مثل هذا النوع من القلق في حياة طالبات الجامعة يكون تأثيره واضحاً على نمط حياتهن الذي يرتبط ارتباطاً وطيداً مع طريقة تفكيرهن حول المستقبل، فلا بد من تعلم مهارات وأساليب خفض مستوى قلق المستقبل لديهن.

## مصطلحات الدراسة

### مفهوم قلق المستقبل (FA) Future Anxiety

قلق المستقبل هو التوقعات السلبية من (خوف وتشاؤم وظن) نحو المستقبل سواء على المستوى الشخصي أو المحلي، ويتضمن قلق المستقبل في طياته الشعور باليأس والانطواء والحزن والشك وعدم الشعور بالأمن، وهو من أكثر المشكلات التي يعاني منها الشباب في مرحلة التعليم الجامعي (مرحلة الشباب). (الرشيد، ٢٠١٥، ص. ٣٨١)

### التعريف الإجرائي لقلق المستقبل

مجموعة من المشاعر التي تخص المستقبل من جميع جوانبه الاقتصادية والاجتماعية والعملية، والناجمة عن أفكار سلبية مبالغ فيها حول كل ما قد يحدث في الأيام المقبلة، الخوض بجلسات إرشادية معرفية سلوكية لتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار أكثر إيجابية ومنطقية للحد من قلق المستقبل.

## مفهوم البرنامج الإرشادي Counseling Program

أي البرامج التي تهدف إلى إرشاد الطلاب وتوجيههم وتوعيتهم بموضوعات تتعلق بمراحلهم العمرية المختلفة، وكذلك بالبيئة النفسية المحيطة بهم في المنزل والمدرسة والمجتمع بصفة عامة. (عبد العظيم، ٢٠١٣، ص ١٣)

### التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي

عبارة عن خطة دقيقة مصممة لتحقيق أهداف علاجية معينة، تحتوي على مجموعة من الفنيات والأساليب المعرفية والسلوكية التي تساعد على تحقيق أهداف المشتركات، وتطبق أثناء الجلسة الإرشادية الجماعية.

## مفهوم المقابلة الإرشادية Counseling Interview

يمكن تعريفها بأنها لقاء وجهاً لوجه بين مرشد ومسترشد، تتم في مكان معين، وبناءً على موعد مسبق، ولفترة زمنية محددة من أجل مساعدة شخص على إحراز تقدم ونمو في حياته الشخصية أو الأسرية أو المهنية، وتحقيق أهداف لصالح المسترشد. (الخرافي، ٢٠١٧، ص ٤٥)

### التعريف الإجرائي للمقابلة الإرشادية

يتم فيها بناء العلاقة المهنية بين المرشد والمشاركات، والتي يتم من خلالها السعي وراء تحقيق الأهداف التي هي سبب لجوء المشاركات للإرشاد، يتفقان كل منهما على وقت ومكان الجلسة الإرشادية وشرح الخطة العلاجية للمشاركات من قبل المرشد والفنيات والأساليب المراد استخدامها.

## مفهوم المرحلة الجامعية Undergraduate Education

المرحلة الجامعية من المراحل الهامة والفاصلة في حياة الطلاب والطالبات، حيث اختبار حياة أكاديمية واجتماعية جديدة تشمل بعض الحرية في اتخاذ



القرارات، واختيار الأصحاب، والمسؤولية عن مستقبل الفرد العلمي والأكاديمي والزواجي، فالحياة الجامعية لا تتضمن الشؤون الأكاديمية فقط، فهي نموذج مصغر من الصورة الكبيرة لحياة الفرد. (النمر، ٢٠١٧، ص. ٣)

### التعريف الإجرائي للمرحلة الجامعية

المرحلة الجامعية تعد آخر محطات التربية والتعليم، التي تساعد الفرد على حصوله لمهنة يستند عليها لتكوين مستقبل أكثر استقراراً اقتصادياً واجتماعياً ونفسياً، وبها صراعات بين الرغبات والمسؤوليات التي على تكون على عاتق الطالب الجامعي.

### حدود الدراسة

- ١- الحد المكاني: مكتبة جابر الأحمد المركزية (الحرم الجامعي في منطقة الشويخ التعليمية - الكويت)
- ٢- الحد الزمني: الفصل الدراسي الصيفي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م خلال جائحة فايروس كورونا، وذلك في كل يوم أحد وخميس في تمام الساعة ١٢ ظهراً لفترة زمنية استغرقت ستة أسابيع.

### فروض الدراسة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات قلق المستقبل للقياسات القبلي والبعدي والتبعي بين مجموعتين، التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس التبعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية.

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

#### أولاً: قلق المستقبل (FA) Future Anxiety

#### مفهوم قلق المستقبل The Concept of Future Anxiety

حياة الإنسان مليئة بالتجارب والخبرات منها السارة، ومنها الحزينة والمسببة له القلق مما قد يحدث له في المستقبل من دخوله المدرسة إلى مرحلة الشباب بوجود الضغط النفسي بسبب محاولة تحقيق الأهداف. القلق نتاج للأفكار التي تتكاثر في عقل الإنسان والتي تسيطر على شعوره ومن ثم سلوكه، طريقة تعامله مع مواقف الحياة الضاغطة وعدم القدرة على التكيف معها ومرور الإنسان بمثل هذه الضغوطات تثير لديه الاضطرابات النفسية، التي قد تحدث له في المستقبل، منها القلق مما قد يحدث له من (المجهول). ويشير معوض فيما يتعلق بقلق المستقبل بأنه: القلق الناتج عن التفكير في المستقبل، والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس، كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطوائية والحزن والشك والتشتت والنكوص وعدم الشعور بالألم. (معوض عبد التواب، ١٩٩٦، ص. ٦٨)

ترى (زينب شقير، ٢٠٠٥، ص ٥). أن قلق المستقبل يعد خللاً أو اضطراباً نفسيّ المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات، من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار السلبية المتكررة وقلق الموت واليأس.

كما أكدت دراسة نيكول وآيرس (Nicole. D.M.. G.& Iris. M.. 2021) أن الإنسان يتخيل بشكل منظم سيناريوهات بكل تفاصيلها لما قد يحدث لهم في المستقبل. الذاكرة الدقيقة لدى الإنسان القلق قد تفيد للأحداث المستقبلية في قدرة الأشخاص على تحقيق أهدافهم المستقبلية مع مرور الوقت. وأكدت دراسة نيكول أن الأفراد المصابون بالقلق لا يرون المستقبل إلا بنظرة سلبية للغاية. لكل اضطراب في عالم الاضطرابات النفسية له عناصر لظهوره عند الأشخاص، منها الأعراض والأسباب وطرق الحد منه وعلاجه، حيث تظهر على الفرد أعراض قلق المستقبل الناتجة عن طريقة تفكيره والتي تولد مشاعر القلق والتوتر لديه، ويصل إلى مرحلة التشاؤم بما قد يحدث في الأيام المقبلة له أو لأفراد عائلته.

كما أكدت دراسة القحطاني (٢٠١٦) بأن هناك علاقة طردية بين درجات عينة الدراسة في درجات مقياس الأفكار غير العقلانية ودرجاتهم في مقياس قلق المستقبل. بعد الاطلاع على تعريفات قلق المستقبل ترى الباحثة أن قلق المستقبل هو مجموعة من المشاعر التي تندرج تحت

اضطراب القلق والذي يعتبر الاضطراب المشترك بين كل الاضطرابات النفسية، حيث تتمثل هذه المشاعر في الخوف والتردد وعدم الاستقرار العاطفي وقلة الثقة بالنفس وعدم الثقة بالمحيط الخارجي مثل: الأشخاص والأعمال والمال، وغيرها من الأمور التي يتعامل معها الفرد مباشرة.

### أعراض قلق المستقبل Symptoms of Future Anxiety

بعض الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل يعبرون عنه بحالة من الانتظار المقلق لما قد يحدث. التغيرات التي تطرأ على حياة الإنسان وخاصة الذي يعاني من هذا النوع من الاضطراب تجعله قليل الثقة بنفسه وبالناس وتسود مشاعر الخوف والقلق عليه في أغلب الوقت (يشير) عبد الرحيم، ٢٠٠٧، ص. ١٠) إلى «أن فرصة حدوث غير المتوقع ذات صلة وثيقة بقلق المستقبل». كما تتوقف أعراض قلق المستقبل على شدته التي تتحكم في شعور الفرد وسلوكه وتكمن في مستوى أهمية أهدافه التي يسعى لها ومدى قدرته على تحقيقها.

كما أن نظرة الشباب لقلق المستقبل سبب لنشأته، وأنه يأخذ طابع الغموض والسلبية عما سوف تأتي به الأيام المقبلة من حياتهم، والتي تتصف بعدم الاستقرار والسمات السلبية في العاطفة والتفكير التشاؤمي، وخاصة عندما يستصعب عليهم تحقيق الأهداف التي يسعون لها بجميع أنواعها. (القبيسي، ٢٠١٠، ص ١٧٠).

في مجال دراسة العلاقات بين الاضطرابات النفسية وقلق المستقبل، تمكنت دراسة بورك وآخرون (Burke. J. D.. et al.. 2005) من التوصل إلى هدف التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل عندما يعاني

المراهقون من الاضطرابات الوجدانية والسلوكية، وطبقت على عينة من (١٧٧) من المراهقين، استخدم الباحث عدة أدوات للتوصل إلى النتائج، وهي المقابلات الإكلينيكية للأبناء والآباء واختبارات الذكاء، وأيضاً أداة التقييم التي أعطيت للمعلمين في المدرسة، بعد تطبيق الأدوات على عينة الدراسة توصل الباحث لأهم النتائج التي تمثلت في معاناة الأبناء من الاكتئاب المصاحب للاضطرابات السلوكية والعاطفية، بالإضافة إلى وجود نسبة قلق عالية لديهم. حيث تُنبئ هذه العوامل بوجود قلق مستقبلي، واكتئاب مستقبلي، وأيضاً قلق عام.

قسمت الباحثة أعراض قلق المستقبل إلى ثلاثة محاور تجسد حدوث قلق المستقبل لدى الطالبات. المحور الأول، يتمثل في الأعراض الفسيولوجية التي تظهر على هيئة ردة فعل من الجسم للشخص الذي يعاني من هذا النوع من القلق، حيث تتشكل هذه الأعراض على شعور عدم الراحة والاستقرار الجسدي مثل: سرعة نبضات القلب وتعابير الوجه التي تصف شعور الخوف والقلق، التعرق واحمرار الوجه وجفاف الحلق، والتنفس بشكل سريع أو التنفس بشكل بطيء، وتساقط الشعر لدى البعض، الانشغال بالإصابة أو التعرض للإصابة بمرض خطير، أو حالة صحية خطيرة خاصة بعد ظهور الأمراض والأوبئة مثل وباء كورونا، كما أكدت دراسة ماتلد وآخرون (Mathilde. M.H.& MasfetybJoel. D.S.. 2020) أن عينة الدراسة التي تمثلت بطلاب الجامعات معرضين بشكل خاص لمشاكل الصحة العقلية وأكدت أيضاً نتائجها بزيادة مستوى القلق لديهم أثناء جائحة كورونا.

المحور الثاني من أعراض قلق المستقبل، هو الأعراض النفسية الاجتماعية التي تظهر على الشخص في تصرفات الانطواء والتجنب وعدم

الرغبة بالاختلاط مع الآخرين، كما أن الحساسية من أبسط المواقف التي قد تحدث وقد لا تحدث. الذي يعاني من اضطراب قلق المستقبل يبالغ في شعوره حول أن هناك خطراً سوف يحدث له بعلاقة لا تتناسب مع الواقع، كما أنه لا يثق بالآخرين، ولا يؤمن بقدراته، كما أنه كثير التردد بأخذ قراراته سواء كانت على النطاق الشخصي أو الاجتماعي.

حيث أثبتت دراسة اويزال (Uyzal. S.. 2014) التي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى المرونة النفسية بالقدرة على التعامل مع أعراض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٩٨) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات التركية التي تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ سنة و٢٣ سنة، استخدم فيها الباحث عدة أدوات منها: مقياس قلق المستقبل، ومقياس المرونة النفسية. وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج، وهي أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة كان في المستوى المتوسط، ولقد وجدت علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والقدرة على التعامل مع أعراض قلق المستقبل، وأيضاً من نتائج الدراسة أن العلاقة لم تختلف باختلاف كل من الكلية والجنس.

المحور الثالث يحمل جميع الأعراض المعرفية والعقلية، التي تطرأ على الشخص الذي يقلق من المستقبل، فقد يعاني من صعوبة في التركيز والتشتت الذهني، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى إنتاجه وإنجازاته خاصة العملية، منها: التشاؤم والأفكار السلبية التي تسيطر عليه والتي تتحكم بنمط سلوكه، كما أن معتقداته ونظرته للمستقبل تنشأ من طريقة تفكيره وأفكاره حول نفسه وحول الحياة المستقبلية. كما ذكر زيغنيو (Zbigniew. Z.. 1996) في بحثه، أن القلق المستقبلي له عنصر إدراكي قوي وارتباطات فسيولوجية أصغر، فهو معرفي أكثر منه عاطفي.

أكدت العديد من الدراسات أهمية استخدام الفرد لنمط التفكير الإيجابي للحد من قلق المستقبل، منها دراسة اللوغانى والردعان (٢٠١٨) التي تهدف إلى دراسة وجود العلاقة بين أنماط التفكير لدى طلبة وطالبات كلية التربية الأساسية في التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، ومستوى القلق من المستقبل. تكونت أدوات الدراسة من مقياس لقياس القلق لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (٢٩٧) طالباً وطالبة (١٢٨) ذكور (١٦٩) إناث. وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج وهي وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين نمطي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لصالح أصحاب نمط التفكير الإيجابي. أوصت هذه الدراسة بأهمية توجيه الجامعات لتوفير مراكز الإرشاد والتوجيه التربوي النفسي والاجتماعي لمساعدة الطلبة على التخلص من مشكلاتهم النفسية الشديدة والتي قد تؤدي إلى التفكير السلبي المشحون بالإحباط والكآبة والغضب والتشنج والتطرف والتعصب المؤدي إلى الانغلاق والمحدودية وثبات التفكير.

### أسباب قلق المستقبل Causes of Future Anxiety

هناك العديد من الأسباب التي قد يكون لها دور في معاناة الشباب من قلق المستقبل الذي يتسبب في كثير من المتاعب في حياتهم اليومية. منها: فقد الأمان والتفكك الأسري لدى الشخص والشعور بعدم الانتماء الأسري، كما أن ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات سبب من الأسباب التي تزيد من قلق المستقبل، وفقدان الشغف للعمل والنجاح، حيث توصلت دراسة نجمة بلال (٢٠٢١، ص. ٩٨) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قلق المستقبل ودافعية الإنجاز الدراسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل؛ لأنه يرى أن الحياة غير جديرة بالاهتمام وليس لها أي معنى. قد يتسبب اضطراب ما بعد الصدمة بظهور اضطراب قلق المستقبل حيث أكدت نتائج دراسة عادل العدل (٢٠٢١، ص. ٢٧٥) هذا السبب، وذلك بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية من ناحية، ودرجات أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية من ناحية أخرى. كما ذكر العدل أن ظهور وباء كورونا في وقتنا الحاضر من الأسباب الرئيسة لزيادة نسبة انتشار قلق المستقبل لدى الشباب. إضافة إلى ذلك ترى صبرين تعلق (٢٠٢٠، ص ٢١٩). في دراستها أن «نقص القدرة على التنبؤ بالمستقبل لعدم وجود معلومات كافية أو تشوه المعلومات الحالية مما يعوق تكوين تصورات وأفكار واضحة عن المستقبل في ضوء الأوضاع الغامضة». بعد الاطلاع على أكثر من دراسة تلخص الباحثة أسباب قلق المستقبل من خلال سبعة نقاط:

- التفكك الأسري والشعور بعدم الانتماء.
- ضعف ثقة الشخص بقدراته وعدم ثقته بالآخرين.
- انتشار الأمراض والأوبئة.
- المرور بصدمات مؤلمة.
- فقدان الشغف بالعمل والإنجاز.
- الانشغال كثيراً بالأمر المجهولة.
- سيطرة الأفكار التشاؤمية.

في المجال المهني توصلت دراسة شروق معابرة (٢٠٢٠) إلى أن هناك تحسناً ملحوظاً في متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس



البعدي، حيث ارتفع مستوى المرونة النفسية، وانخفض مستوى قلق المستقبل المهني، وكانت تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة. كما أن البرنامج الإرشادي الذي تم بناؤه من قبل الباحث استناداً على المنهج المعرفي السلوكي يهدف إلى خفض مستوى القلق وتحسين المرونة النفسية لدى طلبة جامعة جدارا وجامعة جرش الأهلية، ويتكون من (١٦) جلسة وتكونت العينة من (٤٠) طالباً وطالبة، (٢٠) طالبة في المجموعة التجريبية و(٢٠) طالبة في المجموعة الضابطة.

وبالإضافة إلى ما سبق أشارت بعض الدراسات إلى أن قلق المستقبل المهني يعد محوراً من محاور قلق المستقبل، فقد أجرى كل من أحادي ومسعودة (٢٠١٥)، دراسة تهدف إلى بحث قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار العقلانية لدى طلبة الجامعة لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني، والتي تعزى للمتغيرات النوع (ذكور وإناث)، صممت الدراسة على المنهج الوصفي، تم تطبيق هذه الدراسة على عينة عددها (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، حيث تم تطبيق مقياس قلق المستقبل المهني، وتم التوصل إلى أهم النتائج، وهي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين. مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعيين مرتفع، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس قلق المستقبل المهني.

وهدفت دراسة عبد العزيز وآخرون (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية وعلاقته بطموحهم. حملت الدراسة عنوان قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت. طبقت الدراسة في دولة الكويت وتعتبر دراسة ميدانية حيث تكونت عينة الدراسة من ١٠٨٥ طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية واشتملت أدوات الدراسة على مقياس قلق المستقبل ومقياس مستوى الطموح من أعداد الباحثين. وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق المستقبل ومستوى الطموح.

كما سعت دراسة أبو العيش (٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح الأكاديمي، وفقاً للمتغيرات التالية: التخصص والنوع. تحمل الدراسة عنوان القلق من المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى الطالب الجامعي. اشتملت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، توصلت الدراسة إلى أهم النتائج وهي أن طلبة الجامعة يعانون من قلق المستقبل، أشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مستوى الطموح ككل، واليأس من المستقبل، وأيضاً أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لأثر النوع في قلق الصحة وقلق الموت لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر التخصص في القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية لصالح الأقسام الأدبية.

في مجال الأوبئة التي يندرج تحت محور القلق من حدوث أزمات في المستقبل، كالتفكير المفرط، والذي يتحول إلى وسواس الإصابة بالأمراض،

وكالتفكير في احتمالية زيادة معدل الوفيات في الكويت بسبب وباء كورونا، وإهمال البيئة المؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة في البلد، مما يزيد من نسبة الإصابة بالأمراض، إضافة إلى ذلك، الشعور بالقلق والتوتر بسبب استهتار بعض المواطنين بإجراءات الوقاية من الأمراض.

حيث تبنت دراسة دوبلاج وجرشيتار (Duplaga. M.& Grysz- tar. M.. 2020) هدف تحليل وتحديد مستوى محددات قلق المستقبل في المجتمع البولندي وعلاقتها بوباء كورونا بعد ثلاثة أشهر من ظهوره. صممت الدراسة على أنها دراسة مسحية عبر شبكة الإنترنت. وتم قياس قلق المستقبل باستخدام أداة مختصرة مكونة من 5 عناصر طورها زاليسكي وآخرون. كانت عينة الدراسة متمثلة بـ 6, 50٪ من النساء ونسبة 2, 31٪ يحملون شهادات جامعية، ذلك بالنسبة لمسح نحو الأمية. بالنسبة لنتائج قلق المستقبل لدى العينة كان قلق المستقبل مرتفعاً لدى النساء عن الرجال. توصلت النتائج إلى الأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية في مقياس نحو الأمية لديهم انخفاض في قلق المستقبل. 1002 فرداً بالغاً ممن يؤمنون بوجود نظرية المؤامرة يمتلكون درجات عالية في قلق المستقبل، تتراوح أعمارهم بين 18 و 74 عامًا.

وأشارت الرفاعي (2020) في دراستها التي تهدف إلى معرفة مستوى القلق لدى الشباب الجامعيين بما يحتويه من زوايا وجوانب تؤثر على مسار حياتهم في ظل انتشار فيروس كورونا، وفي ضيق اقتصادي في لبنان. حيث طبقت الدراسة على عينة من الشباب الجامعيين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 سنة و 30 سنة وبلغ عددهم 300 طالب وطالبات. تم التوصل لعدة نتائج من أهمها وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل

لدى الشباب الجامعيين في محافظة لبنان الشمالي. أما على مستوى الأبعاد الفرعية للاستبيان تبين أن مستوى قلق المستقبل الذي يواجهه الشباب تتراوح بين المتوسط والمرتفع، فبالنسبة إلى كل من المجال المتعلق بالقلق الاقتصادي والقلق الاجتماعي فقد أتت في المستويات الكبيرة في حين لغت مستويات المجال المتعلق بكل من القلق النفسي والقلق الصحي درجة متوسطة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعيين ذوي الحالة الاقتصادية المتوسطة والشباب ذوي الحالة الاقتصادية الجيدة على مستوى الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل، باستثناء أقرانهم ذوي الحالة الاقتصادية الضعيفة الذين يعانون من ارتفاع في مستوى قلق المستقبل. وعلى الرغم من نتائج البحوث التي تميزت في دراسة قلق المستقبل المهني إلا أن محمود وآخرون قاموا (Mahmud. M.D. Talukder. M.U.& Rahman. S.K.. 2020) بدراسة تسعى لتحديد إذا كان وباء كورونا قد أثر على القلق الوظيفي للقوى العاملة في المستقبل في المقام الأول، وما إذا كان الاكتئاب من الوباء له أي تأثير مباشر على الخوف من وباء كورونا وقوى العمل المستقبلية. حيث طبقت الدراسة على عينة من الطلاب المنتظمون في الجامعات من مختلف الجامعات العامة الذين يدرسون في السنة الرابعة - ويعتبر الفصل الدراسي الأخير - وطلاب الماجستير في الجامعات العامة المختلفة، عاطلون عن العمل في الوقت الحالي، وسوف يواجهون سوق العمل في غضون ستة أشهر إلى اثني عشر شهراً القادمة تم اختيارهم على الطريقة القصدية. توصلت الدراسة إلى أهم النتائج، وهي أن القوى العاملة في المستقبل تعاني من القلق الوظيفي بمستوى

عالي. ووجود علاقة مهمة بين الخوف من وباء كورونا والقلق الوظيفي للقوى العاملة في المستقبل وشم التوصل إلى أن يتوسط الاكتئاب من فايروس كورونا العلاقة بين الخوف من الوباء والقلق الوظيفي لقوى العاملة في المستقبل.

وقد أشارت دراسة مفتي وآخرون

(Maftai. A.. Holman. A.& Patrausanu. A.. 2021 )

أن الاكتئاب من COVID-19 توسط جزئياً بين الخوف من COVID-19 وقلق المستقبل الوظيفي، وتوسط تقدير الذات في هذه العلاقة بين طلاب الجامعات. وظهر عامل احترام الذات كعامل مهم فقط في حالة طلاب الجامعة. وذلك في دراسة طبقت على عينة الدراسة من ٤٧٠ من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعة حيث تراوحت أعمار العينة من ١٨ إلى ٣٢ سنة وتكون مجموع عدد طلاب المرحلة الجامعية ٣٤٨ طالب وطالبة من طلاب البكالوريوس والماجستير الغالبية منهم إناث بنسبة ٦٣,٤٪. حيث كانت تهدف إلى اكتشاف الآثار الوسيطة للاكتئاب من COVID-19 واحترام الذات على العلاقة بين الخوف من COVID-19 وقلق المستقبل الوظيفي في طلاب المدارس الثانوية والجامعات.

### أولاً: تفسير النظرية المعرفية السلوكية لقلق المستقبل

## Interpreting the Cognitive Behavioral Theory of Future Anxiety

النظرية المعرفية السلوكية تعتمد اعتماداً كلياً على الجانبين المعرفي والسلوكي لدى الإنسان، والذي تم دمجها من قبل المعالج النفسي ألبرت

أليس. وقد اهتم العلاج المعرفي السلوكي منذ البداية بتعديل «الأفكار اللاتواؤمية»، التي أطلق عليها أرون بيك «الأفكار الأوتوماتكية» وأطلق عليها ألبيرت أليس «الأفكار اللاعقلانية» وإحلال الأفكار العقلانية المنطقية محلها. (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠، كما ورد في عبد الرحيم، ٢٠٠٧)

النظرية المعرفية السلوكية تسلط الضوء على كيفية محو القلق الذي ينتج عنه أمور سلبية عدة منها عدم الإنجاز وقلة الدافعية، والشعور بالخوف والعجز غير المنطقي وغيرها من المشاعر العائقة. كما أن هذه النظرية تساعد على مواجهة مخاوفه التي تثير لديه اضطراب القلق والذي قد يتحكم في أموره المستقبلية ونجاحاته. كما تم تقسيم عملية تقييم الأفراد الذين يلجؤون للعلاج المعرفي السلوكي إلى ثلاث جوانب مهمة: وهي الجانب الأول ويرمز له بحرف (A) ويمثل الموقف الضاغط الذي أدى إلى وصول الفرض للاضطراب النفسي، الجانب الثاني ويرمز له بحرف (B) ويمثل الأفكار التي تسيطر على الفرد وتنتج عنه المشاعر، الجانب الثالث يرمز له بحرف (C) والذي يعبر عن ردة الفعل السلوكية والانفعالية الناتجة من الأفكار والمشاعر. (مايكل، ٢٠١٨ / ٢٠٢١، ص ٥٥)

حيث يرى أصحاب النظرية المعرفية السلوكية أن قلق المستقبل ينتج من بعد تعرض الفرد إلى عدة مواقف في مرحلة الطفولة تحمل مشاعر الخوف والتهديد، ولا يحوم حولها أي شعور بالأمان، مما يخلق في داخل الفرد عدم الاستقرار الانفعالي والعاطفي، كما أنها ترى أن أفكار الفرد هي التي تحدد نوع ردود أفعاله حول الموقف والضاغط وحتى المواقف المشابهة له التي قد تحدث في المستقبل، وذلك يعتمد على كيفية تفسير الفرد للحد ومدى إدراكه له. إضافة إلى ذلك، نوع المعلومات التي

يحتفظ فيها الفرد حول ذاته وحياته الحاضرة والمستقبلية تعتبر مصدرًا من مصادر القلق التي لا تساعد الفرد على التكيف مع ظروف الحياة الحاضرة والتي تعتبر العربة الأولى من عربات بناء مستقبله، ولتحقيق حياة مستقبلية مستقرة نفسياً قبل أن يكون هناك استقرار اقتصادي أو اجتماعي. (شيل، ٢٠١٢/٢٠١٩، ص ٢٨).

في مجال تطبيق النظرية المعرفية السلوكية للحد من قلق المستقبل سعت دراسة كيندال (Kendall, 2006) إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتعامل مع قلق المستقبل والحد من أعراضه. طبقت الدراسة على عينة تراوحت أعمارهم بين (٨) سنوات إلى (١٧) سنة، حيث توصلت دراسة إلى وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت لصالح المجموعة التجريبية والتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي عليهم.

### ثانياً: تطبيق العلاج المعرفي السلوكي في الإرشاد الجمعي

## Implementation of Cognitive Behavioral Therapy in Group Counseling

العلاج المعرفي السلوكي تم تطبيقه على كلا النوعين من الإرشاد، الإرشاد الفردي والإرشاد الجمعي، وثبتت جدارته في الحد من عدة اضطرابات، حيث أكدت دراسة نورتن وهوب (Norton & Hope, 2005) أن أولئك الذين يتلقون العلاج المعرفي السلوكي أثناء العلاج الجمعي، ولمدة ١٢ أسبوعاً أظهروا تحسناً كبيراً وملحوظاً من خلال التشخيص والتسلسل الهرمي لقياس القلق وحققت العينة تجنب الخوف الأيديوجرافي من خلال

العلاج المعرفي السلوكي الجمعي. العلاج المعرفي السلوكي له عدة أساليب ومهارات قابلة لتطبيقها مع عدة أطراف كما هو في الإرشاد الجمعي خاصة للمصابين بالقلق الحاد بكل أنواعه.

أشار تريديويل (Treadwell. 2020. 16) في كتابة أن العلاج الجمعي يوفر جمهورًا جاهزًا متاحًا لممارسة التفاعل الاجتماعي. حيث يمكن أن تكون التعليقات الجماعية طريقة فعالة لتحدي الانطباع المشوه نحو الذات لدى المسترشد. كما ذكر أنه يمكن للمسترشدين المصابين باضطراب القلق الاجتماعي إعادة تمثيل الصدمات الاجتماعية والمواقف التي حدثت فيها الإساءة العاطفية، كما بإمكانهم استرجاع ما حدث في مرحلة الطفولة وإعادة تجربة التفاعل الاجتماعي الذي حدث له من خلال لعب الأدوار، مما يوفر وسيلة لتغيير نظرة المسترشد للموقف الضاغط ولأفكاره، ومشاعره، والحالة النفسية التي تركت أثرًا سلبيًا على حياته بسبب الموقف الذي تسبب بالصدمة له.

كما أثبت يوسوب (Yusop. 2020. 359-379) في دراسته أن الدعم والتفاعل من أعضاء المجموعة التجريبية بينهم بين بعض يساعد في إحداث تطورات إيجابية في نتائج العلاج وإثبات فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في العلاج الجمعي مع أنواع مختلفة من الاضطرابات النفسية.

### البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي Cognitive Behavior Therapy (CBT)

اعتمدت الباحثة على العلاج المعرفي السلوكي القائم على «الإجراءات التي تساعد المسترشد لتبني أسلوبه الشخصي للتغلب على قلقه وما يثيره



من اضطرابات لديه، مثل التمرينات الرياضية، استخدام السجل اليومي للأنشطة والأفكار، وتعلم الدفع بالحجج المضادة وتمريناتها الاسترخاء التدريجي، واتباع أسلوب التعرض الخيالي والتعرض المباشر لمصادر التهديد المتوقعة» (السهل والجري، ٢٠٢١، ص. ١٤٠).

وقد أجرت الرشيد (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية في جامعة القصيم في المملكة العربية السعودية. وتكونت العينة من (٤٠) طالبة وتم تقسيمهم الى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية. يحتوي البرنامج على (١٩) جلسة إرشادية وتوصلت من خلالها الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التبعي والبعدي.

كما وجدت دراسة الزيتاوي (٢٠١٦) التي تهدف إلى اختبار مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي للتخفيف من مستوى قلق المستقبل وتعديل السلوك الاجتماعي لدى عينة من المراهقين في محافظة إربد عددهم (٢٨) طالباً. تكون البرنامج من (١٥) جلسة، وتوصلت دراسته إلى أن البرنامج الإرشادي ثبتت فاعليته في تقليل مستوى قلق المستقبل وتعديل السلوك الاجتماعي لدى عينة البحث في القياس البعدي. كان قلق المستقبل محافظاً على أثره الإيجابي في تقليل مستواه لدى الطلاب في فترة المتابعة على خلاف السلوك الاجتماعي الذي لم يستمر تأثيره الإيجابي خلال فترة المتابعة.

حيث يعد العلاج المعرفي السلوكي من العلاجات النفسية التي تساعد على الحد من اضطراب القلق وما يصاحبه من اضطرابات نفسية. في البرنامج الإرشادي المطبق تهتم الباحثة بمشاعر المشتركات إضافة إلى الأفكار المسيطرة عليهم والمثيرة لقلق المستقبل، كما أن هذا النوع من العلاج يهدف إلى تغيير أفكار المشتركات من أفكار غير منطقية وغير مطابقة للواقع إلى أفكار أكثر صحة ومنطقية ذات أدلة معرفية وسلوكية. «العلاج المعرفي السلوكي منهجاً لحل المشكلات الحالية (هنا والآن): حيث تنخفض المشاعر السلبية التي يعانيها المريض من خلال تحديد وتغيير أفكاره وسلوكياته غير التكيفية، التي تعمل على استمرارية هذه المشاعر السلبية.» (مايكل، ٢٠١٨ / ٢٠٢١، ص ٣٦)

أضافت دراسة كل من كايا وأفسي (Kaya. S.& Avci. R.. 2016) التي تهدف إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي والتدريبي القائم على العلاج المعرفي السلوكي على قلق المستقبل وسمة القلق لدى طلبة الجامعة. حيث تكونت عينة الدراسة من طلاب الجامعة، وتم تقسيم الطلاب على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تكونت كل مجموعة من (١٤) طالب وتكونت جلسات البرنامج الإرشادي من (٨) جلسات إرشادية. توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في تقليل قلق المستقبل والقلق كحالة لدى طلاب الجامعة والقلق بشأن ارتكاب الأخطاء مع زيادة التوقعات المستقبلية الإيجابية. إضافة إلى ذلك فإن نجاح البرنامج العلاجي يعتمد اعتماداً كلياً على التقبل والثقة والعلاقة المهنية المبنية بين كل من المرشد والمشاركات، فبنجاح العلاقة تنجح عملية التفاعل والتعاون من قبلهم. كما أكدت

دراسة كودال وآخرون (Kodal. A.. et al.. 2018) التي تهدف إلى فحص النتائج طويلة المدى للعلاج الفردي والعلاج الجمعي للشباب الذي يعانون من اضطرابات القلق التي تم علاجها في عيادات الصحة النفسية المجتمعية. تكونت عينة الدراسة من ١٣٩ شاباً من عمر ١٥ إلى ٢١ سنة في المتابعة وكانت العينة ٧,٥٤٪ من الإناث. تكون البرنامج العلاج المعرفي السلوكي من (١٠) جلسات، وتوصلت الدراسة بعد تطبيق الجلسات إلى عدة نتائج من أهمها أن العلاج أثبت فاعليته على المدى الطويل ووجود تحسن كبير من مرحلة ما بعد العلاج إلى الحفاظ على هذه النتائج إلى مرحلة المتابعة طويلة الأمد.

### الإرشاد النفسي الجمعي (GT) Group Therapy

في مجال الإرشاد الجمعي وجدت دراسة الزيتاوي (٢٠١٤) التي تهدف إلى التعرف على فاعلية العلاج المعرفي الجمعي والتربية العقلانية الانفعالية في تقليل مستوى القلق والسلوك الاجتماعي، والتي تكونت عينتها من المراهقين من طلبة المدارس الثانوية في الأردن، وعددهم (٤٢) طالباً، تم تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي المكون من (١٥) جلسة على المجموعة الأولى، وتلقت المجموعة الثانية برنامج تربية عقلانية انفعالية مكونة من (١٢) حصة صفية ومجموعة ضابطة مكونة من (١٤) طالباً. وأثبتت انخفاض مستوى قلق المستقبل والسلوك الاجتماعي لدى المجموعتين التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة. كما احتفظ أفراد مجموعة برنامج العلاج المعرفي الجمعي بالتحسن على مقياس قلق المستقبل فقط عند إجراء قياس المتابعة بينما لم يحتفظوا بهذا التحسن على مقياس السلوك الاجتماعي.

كما أكدت دراسة نايري وآخرون (Nayeri et.al. 2021) أن العلاج النفسي المعرفي السلوكي الجمعي له تأثير كبير على تقليل المشاكل الشخصية وصعوبة تنظيم العواطف لدى النساء المطلقات. حيث في هذه الدراسة تم تجانس العينة في النوع، والحالة الاجتماعية، ومعاناة نفسية واحدة.

كما أكدت دراسة جون وآخرون (Guhn et.al. 2021) على خمسة فوائد أساسية للعلاج الجمعي من قبل المرشدين، أولاً: اكتساب الكفاءة الاجتماعية، ثانياً: الثقة بالنفس، ثالثاً: القدرة على التفكير الذاتي، رابعاً: ديناميكيات التعامل مع الآخرين، خامساً: التفاؤل والشمولية. لكل عملية علاجية في جميع التخصصات أهداف داعمة لتحقيق فاعلية العلاج، كما أن للعلاج النفسي الجمعي عدة أهداف منها تطوير النمو التفاعلي والاجتماعي لدى المرشد، ورفع نسبة الثقة بالنفس لديه، وإكساب المرشد مهارات التعلم الذاتي، وإعادة توجيه أفكار المرشد إلى أفكار صحية منطقية، وقدرة المرشد على تغير نشاطه اليومي بأنشطة مفيدة تساعد على تقليل الاضطرابات والصراعات النفسية لديه.

كما توصلت دراسة رحمانيان وآخرون (Rahmanian ets.al. 2011) إلى فاعلية العلاج الجمعي في الحد من التخلف الاجتماعي بنسبة ٩٩٪ ونسبة ٩٥٪ استطاع المرشد الحفاظ على نتيجة العلاج حتى أشهر لاحقة. الإرشاد الجمعي يواجه التحديات التي يمر بها المرشد في جو اجتماعي داعم ومشجع على التغيير وفي جو مفعم بالتفاعل والتعبير بحرية واحترام متبادل ما بين كل الأطراف، فذلك الجو يجعل المرشد متهيئاً ومستعداً للتعامل مع ظروف الحياة الضاغطة. فهذا النوع من الإرشاد يساعد على بث روح المشاركة التي تزيد من الثقة بالنفس بسبب اختلاط

مجموعة المسترشدين المتجانسة بنفس المشكلة النفسية، حيث يزيد لديهم شعور عدم الاختلاف والتعايش بحرية وتحدي وسلام في آنٍ واحد. بما أن العلاج النفسي المعرفي السلوكي يسعى لتغيير الأفكار والسلوكيات فهذا النوع من الجو العلاجي يثير الرغبة بالاستماع للأفكار المغايرة لأفكاره التي تعيق تطوره للأفضل.

قبول الذات لدى طلاب الجامعة وفكرة قبول الآخرين لهم ممن يعاني منهم من قلق المستقبل أمر مهم، ويساهم في زيادة نسبة القلق لديهم، حيث إن هناك دراسة أجريت من قبل جباري وآخرون (Jabbari. S.. Basharpour. S.& Narimani. M.. 2021) أثبتت فاعلية العلاج الجماعي لقبول الذات وفي الحد من الرهاب الاجتماعي عن طريق زيادة القبول الذاتي. في دراسته التي تهدف إلى الحد من أعراض الرهاب الاجتماعي لدى طلاب الجامعة من خلال برنامج علاجي معرفي سلوكي جمعي من خلال الاختبار القبلي والبعدي والمتابعة. تكونت عينة الدراسة من ٣٦ طالب وطالبة من جامعة محقق أردابي في إيران وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وتكونت من ١٨ طالبًا، والمجموعة الضابطة تكونت من ١٨ طالبًا أيضًا. والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي الجمعي تكون من (١٠) جلسات. توصلت الدراسة إلى تغير ملحوظ في درجات الرهاب الاجتماعي من خوف وتجنب وضيق في التنفس وأعراض فسيولوجية أخرى للمشاركين في المجموعة التجريبية بين المرحلتين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وظلت الدرجات ثابتة في اختبار المتابعة وتم الحد من أعراض الرهاب الاجتماعي، ولم تتغير درجات المشاركين في المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي والمتابعة. فاعلية العلاج الجماعي لقبول الذات أثبتت فاعليته في الحد من الرهاب الاجتماعي عن طريق زيادة القبول الذاتي.

وهدفت دراسة أبني وآخرون (Abney. B.G.. et al.. 2018) إلى تقييم وقياس مدى تأثير برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي. تكون البرنامج من ٧ جلسات للتعامل مع القلق عند الطلاب الجامعيين، كما تكونت عينة الدراسة من ١٣ مشاركاً، منهم ٤ ذكور وعدد ٩ من الإناث. توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين تم خضوعهم للجلسات العلاجية تلقوا تحسناً وانخفاضاً في أعراض القلق، كما تم قياسه في الاختبار البعدي والمتابعة بواسطة مقياس سمة القلق.

### ثالثاً: المرحلة الجامعية Undergraduate education

محطات التعليم في حياة الفرد تبدأ من مرحلة الطفولة المبكرة، وتنتهي بمحطة التعليم العالي الجامعي، حيث لكل مرحلة تعليمية خصائص يتميز بها طلابها. المرحلة التعليمية الأخيرة هي التي يحصل من خلالها الطالب على درجة البكالوريوس وهي التي توفر له مستقبلاً مهنيًا مستقرًا وفرص عمل أكثر.

### تطورات المرحلة الجامعية Undergraduate Developments

المرحلة الجامعية تغرس في نفوس طلابها حس المسؤولية، والسعي وراء تحقيق الأهداف العلمية، والحرص على الحضور الذهني والجسدي، كما أنها تجعل لديه القدرة على إدارة الوقت وحسن إدارة العواطف. طلاب المرحلة الجامعية يتميزون بخصائص نفسية وبيولوجية عن باقي المراحل التعليمية، حيث إن هذه الخصائص لها دور في نمو وتطور التوازن النفسي الانفعالي والاجتماعي. قدرة الطالب في هذه المرحلة على تكوين علاقات اجتماعية والانخراط في المجتمع

تزيد لديه حس المسؤولية المجتمعية. فمن الجانب النفسي الانفعالي يزيد لدى طلاب الجامعة مستوى تقدير الذات واحترام القيم الأخلاقية.

الأمر الذي توصلت إليه الباحثة والأكثر وضوحاً لدى طلاب هذه المرحلة، هو أنهم يسعون لبناء شخصيتهم بشكل مستقل ومنفرد. أما من الخصائص البيولوجية في هذه المرحلة، التغيرات المستمرة في النمو البدني والهرموني كما أن من الفطرة ميل كل جنس إلى الاهتمام بالجنس الآخر، مما يزيد لديهم الرغبة بتحقيق مستقبل أسري متزن من جميع الجوانب.

يعاني طلاب المرحلة الجامعية من ارتفاع مستوى التفكير حول المستقبل، هناك طلاب يرون المستقبل بنظرة تفاؤل وإيجابية، والجزء الآخر يرونه بنظرة يأس وتشاؤم، والذي يحدد نوع هذه النظرة للمستقبل هو طريقة تفكيره واقتناعه بالأفكار غير العقلانية وسلوكياته التي يسعى من خلالها لتحقيق أهدافه من أجل مستقبل مستقر نفسياً، اجتماعياً واقتصادياً. كما توصلت دراسة مها الهايف (٢٠١٩، ص. ٨٥) إلى أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن الرياض مرتفع. كما أوصت الباحثة على توعية الطالبات بأهمية التفكير الإيجابي من خلال ورش عمل وندوات حول التفكير الإيجابي والنظرة الإيجابية المستقبلية.

كما أكدت دراسة أشرف وآخرون (Ashraf. M. Masroor. U.& Khan. M.J.. 2020)، التي تهدف إلى التعرف على فاعلية البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي للتوتر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والتي تسعى إلى الحد من الإجهاد الأكاديمي وتحسين الأداء الأكاديمي في طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب. طُبق البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي على العينة، والذي تم باستخدام تقنيات

العلاج السلوكي المعرفي منها التعرض التخيلي وإعادة الهيكلة المعرفية، تكون البرنامج العلاجي من (١٠) جلسات. وضحت النتائج فاعلية البرنامج العلاجي بانخفاض الدرجات في مقياس الإجهاد الأكاديمي أثناء الاختبار البعدي وتحسين الأداء الأكاديمي في مرحلة المتابعة.

لدى طلبة الجامعة الكثير من الأفكار التي تزيد من الإجهاد النفسي، حيث سعت دراسة (Murad. O.S. 2021) إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في الحد من الإجهاد النفسي وتحسين الدافعية نحو الإنجاز لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً، قسمت إلى (٢٥) طالباً في المجموعة التجريبية و (٢٥) طالباً في المجموعة الضابطة. تكون البرنامج المعرفي السلوكي من (١٤) جلسة علاجية، توصل الباحث من خلالها إلى أن البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي ساعد في تقليل الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مقياس الضغط النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي، مما يدل على وجود أثر إيجابي من البرنامج على المجموعة التجريبية.

### الجانب البيولوجي والجانب النفسي الانفعالي في حياة الطالب الجامعي The biological, psychological, and gender aspects of a university student's life

ترى الباحثة أن هناك ارتباطاً قوياً بين الجانب البيولوجي والجانب النفسي الانفعالي في حياة الطالب الجامعي، وينتج عن هذه العلاقة توافق



نفسية وتوازن انفعالي. لكل مرحلة دراسية من مراحل التعليم الجامعي لها طابعها الخاص من أفكار وسلوكيات ومشاعر، حيث في السنة الأولى من الجامعة يشعر الطالب بالإحساس بالضيق والحساس في آن واحد؛ وذلك بسبب التشتت في الرغبات.

وفي السنة الثانية يصل الطالب إلى رؤية أكثر وضوحاً نحو التغيير والاستقرار النفسي من ناحية البيئة الجامعية ووضوح أكثر في اختيار الرغبات. عند انتقاله للسنة الثالثة يكون الطالب الجامعي أكثر ثباتاً من السنة السابقة.

كما توصلت نتائج دراسة خالد الزيود (٢٠١٤) التابعة لمتغير السنة الدراسية إلى أن «الفروق التي وجدت بين السنة الثانية والرابعة بمتوسط حسابي (٣, ٢٥) بين السنوات الدراسية الثالثة والرابعة لصالح السنة الثالثة بمتوسط حسابي (٣, ٣١)، ويعزو الباحث هذه الفروق لانخفاض الطالبات الأقل سنّاً نحو التحصيل الأكاديمي، وبناء الصداقات وشعورهن بالتححرر والفضول الذي يتتاب الطالبات الأقل سنّاً للتعرف إلى كل ما هو جديد في البيئة الجامعية، وكذلك لوجود وقت على تخرجهن وبالتالي عدم الشعور أو القلق من المستقبل.

عند وصول الطالب الجامعي للسنة الأخيرة من التعليم الجامعي فقد يبلغ ذروة مشاعر القطف لثمار الجهد في الأربع سنوات السابقة لتحقيق الحلم الأكبر الكامن في الحصول على وظيفة العمر. تختلط لديه في هذه السنة مشاعر الخوف من مواجهة واقع الحياة المهنية المجهولة، كما أن له مشاعر الولاء للحياة الجامعية والشعور بالفقد لهذه الحقبة الزمنية من عمره.

كما توصلت دراسة الزيود إلى أن « كلما كانت الطالبات أقرب إلى التخرج وإنهاء المرحلة الجامعية، تمتعن بدرجة تكيف أقل عن غيرهن. » وتوصلت نتائج دراسة رحمانوف (Rakhmanov. 2020) حيث أظهرت الفروق بين الجنسين مع تأثر الإناث أكثر وخاصة أثناء ظهور وباء كورونا تضاعف لديهن الخوف من المرض الذي كان عاملاً من عوامل ظهور قلق المستقبل.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية تبين أن جميعها أثبتت فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في الحد من قلق المستقبل، وفيما يلي أهم نتائج الدراسات السابقة، حيث أجمعت كل الدراسات في المحور الأول على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة والثانوية وهذا ما اتفقت عليه دراسة كل من (الرشيد، ٢٠١٥؛ معايرة، 2020. Kaya: 2016. ).

كما أثبتت فاعلية البرنامج على طلبة المرحلة الثانوية دراسة الزيتاوي (٢٠١٦)، ودراسة (Kandall. 2006)، تطرقت أيضاً الدراسات السابقة في المحور الأول إلى فاعلية أساليب ومهارات العلاج المعرفي السلوكي، منها التي ذكرت في دراسة (كايا) مهارة المواجهة والتدريب على التقييم الأدائي والإدارة الذاتية، بالإضافة إلى مهارات التكيف للحد من مشاعر القلق وتطوير التوقعات المستقبلية وجعلها أقرب للواقع.

وأكدت الكثير من الدراسات على استمرارية فاعلية العلاج المعرفي السلوكي على المدى البعيد، وتم التأكد من هذه الميزة بعد تطبيق

الجلسات من بعد الاختبار البعدي حتى تطبيق اختبار المتابعة، وأثبتت ذلك دراسة كل من (جباري، ٢٠٢١؛ أشرف، 2020؛ Kodal، 2018).

تعددت الدراسات في المحور الثاني حول مدى تأثير قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات، اختلفت معظم الدراسات على وجود علاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح، حيث توصلت دراسة صفوت عبد العزيز وآخرون (٢٠١٧) إلى عدم وجود علاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح، على الرغم من توصل نتائج دراسة هيا أبو العيش (٢٠١٧) إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مستوى الطموح واليأس من المستقبل.

أشارت دراسات كثيرة في الآونة الأخيرة حول تأثير الشباب بظهور فيروس كورونا منها دراسة ليال الرفاعي (٢٠٢٠، ص ٢٣) التي أثبتت ارتفاع مستوى قلق المستقبل لديهم وارتفاع كبير في بُعد القلق الاقتصادي والاجتماعي حيث بلغت مستويات المجال المتعلق بكل من القلق النفسي والقلق الصحي درجة متوسطة.

اتفقت دراسة (Mahmud. M.D. Talukder. M.U.& Rahman، 2020) معها في ارتفاع مستوى قلق المستقبل مع انتشار وباء كورونا حيث توصلت أيضاً إلى ارتفاع مستوى القلق في بُعد من أبعاد الدراسة المتمثل في القلق الوظيفي وبمستوى عالي، ووجود علاقة بين الخوف من وباء كورونا والقلق الوظيفي. اتفقت الدراسات السابقة على انتشار قلق المستقبل بين طلاب الجامعة بشكل كبير يترتب عليه رأي الباحثة بأن مثل هذه البرامج الإرشادية قد تعتبر فعالة إلى حد ما، ويوجب تطبيقها خاصة في عصر التطور، ولا سيما بأن ظهور الوباء

ساهم في ازدياد درجات قلق المستقبل لديهم مع تفشي وباء كورونا COVID-19 ومتحوره دلتا Delta، ومن ثم أومكرون Omicron.

## منهجية الدراسة وإجراءاته

### منهجية الدراسة

تتبع الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي، على الرغم من صعوبة تطبيقه مع انتشار وباء كورونا وفي وقت تحوره إلى وباء دلتا. من خلال هذا النوع من المناهج يتم اختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الكويت. يعتمد البحث المكون من مجموعتين: التجريبية والضابطة على أن البرنامج الإرشادي (متغير مستقل)، وقلق المستقبل (متغير تابع).

### مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة طالبات جامعة الكويت من جميع المراحل من كل التخصصات، والبالغ عددهم (٧٤١٦) طالبة، وفقاً لإحصائية عمادة القبول والتسجيل بجامعة الكويت للفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠٢١م).

### المشاركون

تكونت عينة الدراسة من طالبات جامعة الكويت عددهم (٣٠) طالبة، وقسمت العينة إلى (١٤) طالبة في المجموعة التجريبية، و(١٦) طالبة في المجموعة الضابطة من طالبات جامعة الكويت. ونوع العينة متاحة (غير عشوائية).

## أدوات الدراسة

### استبانة مفتوحة Open Question Questionnaire

قامت الباحثة بتصميم استبانة مفتوحة؛ لأجل إعداد أداة الدراسة حيث تقدمت بسؤال مفتوح والإجابة عنه أفادتها في بناء استبانة قلق المستقبل. كان سؤال الاستبانة المفتوحة كالتالي (ما الأمور التي تشغل ذهنك وتسبب لك قلقاً من المستقبل، وما هي الأسباب باعتقادك؟) وبعد قراءة وتحليل الاستجابات من قبل الطلاب تم تصميم مقياس قلق المستقبل.

### مقياس قلق المستقبل (FAS) Future Anxiety Scale

تم إعداد مقياس قلق المستقبل من قبل الباحثة بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت إعداد مقياس لقلق المستقبل من ضمنها دراسة (Zbigniew. Z.. 1996) ودراسة الرشيد (٢٠١٥)، وعبدالعزيز وآخرون (٢٠١٧)، حيث أعدت الباحثة مقياس قلق المستقبل، وهو عبارة عن مجموعة البنود مقسمة على أربعة محاور، وجاء المقياس في الجزء الأول محتويًا البيانات الشخصية لأفراد العينة، حيث شملت على العديد من المحاور، مثل النوع والاسم الثلاثي والرقم الجامعي والعمر والتخصص الجامعي. الجزء الثاني يشمل تعليمات الإجابة على المقياس. والجزء الثالث: مقياس قلق المستقبل يتكون من (٢٩) عبارة موزعة على أربعة محاور، ويوضح جدول رقم (١) التالي محاور المقياس وعدد البنود بكل محور في صورته النهائية:

جدول رقم (١):  
محاور مقياس قلق المستقبل

عدد البنود	المحور
٨	المحور الأول: القلق من حدوث أزمات في المستقبل.
٦	المحور الثاني: قلق المستقبل متعلق بالمهنة.
٨	المحور الثالث: قلق المستقبل متعلق بالأسرة.
٧	المحور الرابع: قلق التفكير في المستقبل.

ولكل بند ثلاثة مستويات للإجابة (أوافق بدرجة كبيرة-أوافق بدرجة متوسطة- لا أوافق)، ويوضح جدول (٢) التالي درجات تصحيح مقياس قلق المستقبل:

جدول رقم (٢):  
درجات تصحيح بنود مقياس قلق المستقبل

نوع الاستجابة			نوع البند
لا أوافق	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة	
١	٢	٣	موجب
٣	٢	١	سالب

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبانة) استخدمت الباحثة  
(معادلة ألفا كرونباخ)

(Cronbach's Alpha( $\alpha$ )) للتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة  
استطلاعية عددها (٢٠٠) طالب وطالبة، والجدول رقم (٣) يوضح  
معاملات ثبات أداة الدراسة.

جدول رقم (٣):

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

المحاول	عدد الفقرات	ثبات المحور
المحور الأول	٨	٠,٧١٣
المحور الثاني	٦	٠,٧١١
المحور الثالث	٨	٠,٧٤
المحور الرابع	٧	٠,٨٤٢
الثبات العام للمقياس	٢٩	٠,٨٩٦

يتضح من الجدول رقم (١) أن معامل الثبات العام لمحاور الدراسة  
مرتفع، حيث بلغ (٠,٩) لإجمالي فقرات المقياس التسعة وعشرين، فيما  
تراوح ثبات المحاور ما بين (٠,٧١٣) كحد أدنى وبين (٠,٨٤٢) كحد  
أعلى، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن  
الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

## صدق المقياس

تم حساب صدق الاستبانة عن طريق الصدق الظاهري وصدق الاتساق الداخلي.

## الصدق الظاهري للمقياس

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين، وتم تعديله وفقاً لمقترحاتكم، حيث تكونت من (٢٩) بند.

## صدق الاتساق الداخلي للمقياس

قد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المحاور الأربعة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه الفقرة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، والجدول رقم (٤) يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور.



جدول رقم (٤):  
معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة للمحور الأول

فقرات المحور	معاملات الارتباط	قيمة الدلالة
١	٠,٥١٥	*٠,٠٠١
٢	٠,٥٦٩	*٠,٠٠١
٣	٠,٥٤٤	*٠,٠٠١
٤	٠,٦٧٥	*٠,٠٠١
٥	٠,٥٧٦	*٠,٠٠١
٦	٠,٥٨٧	*٠,٠٠١
٧	٠,٥٦٣	*٠,٠٠١
٨	٠,٥٩١	*٠,٠٠١

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور الأول دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١)، حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠,٥١٥)، فيما كان الحد الأعلى (٠,٦٧٥).

وعليه فإن جميع فقرات المحور الأول متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي له، مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للمحور الأول، ويوضح جدول (٥) التالي معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمحور الثاني:

جدول رقم (٥):  
معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة للمحور الثاني

فقرات المحور	معاملات الارتباط	قيمة الدلالة
٩	٠,٤٧٢	*٠,٠٠١
١٠	٠,٧٥٨	*٠,٠٠١
١١	٠,٥٤٧	*٠,٠٠١
١٢	٠,٧١٠	*٠,٠٠١
١٣	٠,٥٨٨	*٠,٠٠١
١٤	٠,٧٢٢	*٠,٠٠١

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور الثاني دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠,٤٧٢)، فيما كان الحد الأعلى (٠,٧٥٨).

وعليه فإن جميع فقرات المحور الثاني متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي له، مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني، ويوضح جدول (٦) التالي معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمحور الثالث:

جدول رقم (٦):  
معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة للمحور الثالث

قيمة الدلالة	معاملات الارتباط	فقرات المحور
* ٠,٠٠١	٠,٦٧٥	١٥
* ٠,٠٠١	٠,٥١٦	١٦
* ٠,٠٠١	٠,٥١٦	١٧
* ٠,٠٠١	٠,٧١٣	١٨
* ٠,٠٠١	٠,٥٤٤	١٩
* ٠,٠٠١	٠,٦٤٨	٢٠
* ٠,٠٠١	٠,٥٢٧	٢١
* ٠,٠٠١	٠,٥٤٩	٢٢

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور الثالث دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية (٠,٠١)، حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠,٥١٦)، فيما كان الحد الأعلى (٠,٧١٣).

وعليه فإن جميع فقرات المحور الثالث متسقة داخليًا مع المحور الذي تنتمي له، مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للمحور الثالث، ويوضح جدول (٧) التالي معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمحور الرابع:

جدول رقم (٧):  
معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة للمحور الرابع

فقرات المحور	معاملات الارتباط	قيمة الدلالة
٢٣	٠,٦٤٤	*٠,٠٠١
٢٤	٠,٧٩٤	*٠,٠٠١
٢٥	٠,٧٥٣	*٠,٠٠١
٢٦	٠,٧٨٤	*٠,٠٠١
٢٧	٠,٦٧٦	*٠,٠٠١
٢٨	٠,٧٠٨	*٠,٠٠١
٢٩	٠,٧١٢	*٠,٠٠١

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور الرابع دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١)، حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (٠,٦٤٤)، فيما كان الحد الأعلى (٠,٧٩٤).

وعليه فإن جميع فقرات المحور الرابع متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للمحور الرابع.

## البرنامج الإرشادي

### الأساس النظري للبرنامج

البرنامج الإرشادي هو الأداة الثانية للبحث من تصميم الباحثة، حيث تم إعداده بناء على أساسيات وأساليب نظرية العلاج المعرفي السلوكي لألبيرت أليس، حيث سعت الباحثة إلى تصميم برنامج إرشادي علاجي شامل، يحتوي على فنيات وأساليب تدعم الجانب المعرفي والانفعالي والسلوكي لدى العينة وذلك للحد من قلق المستقبل لديهم.

### أهداف البرنامج

اشتملت أهداف البرنامج نوعين، أهداف معرفية، وأهداف سلوكية؛ لتحقيق الهدف الأساسي الذي تسعى له الباحثة من خلال هذا البحث، تحددت الأهداف في النقاط التالية:

- تحديد أهداف واقعية للمستقبل.
- تحديد المخاوف المسببة لقلق المستقبل.
- التعرف على نقاط القوة في الشخصية وتنميتها.
- تعلم مهارات تنظيم الوقت في الجدول اليومي.
- تنمية شعور الثقة بالنفس.
- تحويل النظرة التشاؤمية للحياة إلى نظرة تفاؤلية.
- تعزيز شعور الإنجاز والنجاح لتقليل حدة قلق المستقبل.
- التدريب على الاسترخاء.
- غرس الأفكار الإيجابية نحو المستقبل.

- تحسين الوعي بالسلوكيات والأفكار التي تؤثر على الحياة وتزيد من قلق المستقبل.

### مصادر البرنامج

١. الاطلاع والقراءة، والذي تم تدوينها في الإطار النظري لهذا البحث.
٢. من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت برامج خفض قلق المستقبل مثل دراسة (الرشيد، ٢٠١٥؛ الزيتاوي، ٢٠١٦، ٢٠١٤؛ عبد الرحيم، ٢٠٠٧؛ Kandall، 2006).
٣. من الكتب التي دعمت المحتوى التدريبي وأساليب البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي: كتاب المرشد النفسي المتميز للدكتورة نورية الخرافي (٢٠١٧)، وكتاب كيف يستطيع تفكيرك أن يشفي جسدك للدكتور ديفيد هاميلتون ترجمة د. محمد ياسر حسكي (٢٠١٨)، وكتاب العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث لعبدالستار ابراهيم (٢٠١١)، وكتاب نظريات الإرشاد والعلاج النفسي لكamal بلان (٢٠١٥)، وكتاب العلاج المعرفي السلوكي ١٠٠ نقطة أساسية وتكنيك لمايكل نينا ترجمة عبدالجواد أبو زيد (٢٠٢١)، وكتاب الارشاد المعرفي السلوكي للدكتور راشد السهل والدكتورة آسيا الجري (٢٠٢١).

### محتوى البرنامج

يحتوي البرنامج على مجموعة من الفنيات والأساليب والمهارات التي تساعد على الحد من قلق المستقبل لدى المشتركات متمثلة بكل من:  
- المقابلة الإرشادية

- الاسترخاء العضلي
- التفسير
- تنفيذ المعتقدات غير المنطقية
- الواجبات المنزلية
- التخيل الموجه
- لعب الأدوار
- اسلوب توكيد الذات
- التحصين ضد التوتر
- المواجهة
- التلخيص

### التخطيط للبرنامج

تم التخطيط للبرنامج على النحو التالي:

### المدى الزمني لكل جلسة

يتراوح وقت الجلسة من (٤٥ دقيقة) إلى (٦٠ دقيقة)، يتم فيها تدريب الطلاب على الفنيات التي تساعد على خفض قلق المستقبل لديهم بالإضافة إلى الحوار والمناقشة.

### عدد الجلسات

يبلغ عدد الجلسات الإرشادية (١٢) جلسة، تبدأ بالجلسة التمهيديّة وتنتهي بالجلسة الختامية، حيث إن عدد الـ (٩) جلسات يعرض فيها فنيات

البرنامج على الطلاب وتدريبهم عليها، مع تحديد هدف لكل جلسة وعنوان وواجب في نهاية الجلسة، وأيضاً يتم عرض تلخيص للنقاط المهمة التي تم ذكرها أثناء المناقشة والحوار بمدة لا تتجاوز خمس دقائق. يستغرق البرنامج الإرشادي لإتمامه فترة زمنية ما تقارب ستة أسابيع، بواقع جلستين أسبوعياً، ثم قياس استمرارية تأثير البرنامج بتطبيق مقياس قلق المستقبل عليهن بعد مرور شهر من إنهاء البرنامج الإرشادي.

### آلية عمل البرنامج الإرشادي

يقوم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على تبني طريقة الإرشاد الجمعي المصغر باستخدام الإرشاد بالمحاضرة، والإرشاد بشرائط الأفلام المصورة، والإرشاد بالمناقشة والحوار الجماعي، بالإضافة إلى فنيات وأساليب النظرية المعرفية السلوكية.

### استبانة جمع البيانات

أعدت الباحثة استبانة جمع البيانات للتعرف على البيانات الأساسية للمشاركات وتكونت من (الاسم الأول، والعمر، والتخصص)

### استبانة التقييم المرحلي

استبانة التقييم المرحلي كانت تطبق على المشتركات بعد كل جلسة إرشادية. حيث كانت الباحثة تصمم هذه الاستبانة بناءً على أهداف الجلسة الإرشادية.



## الأساليب الإحصائية

- المتوسطات.
- اختبار (ت).
- تحليل التباين للاختبارات المتكررة.
- اختبار Box's

## عرض النتائج ومناقشتها

الغرض من الدراسة معرفة فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الجمعي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الكويت، تم وضع أربع فروض للتحقق من غرض الدراسة، وبعدها تم تطبيق أداة الدراسة، مقياس قلق المستقبل على العينة، حيث في هذا الفصل سوف يتم عرض نتائج الفروض ومناقشتها.

## أولاً: عرض النتائج

تستهدف الباحثة من تطبيق المقياس على أفراد المجموعتين لمعرفة مستوى قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الكويت بعد أن تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية، وتقسيمهم إلى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، حيث إن جدول رقم (٨) يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي الذي تم من خلاله تحديد مستوى قلق المستقبل لدى العينة، ومتوسطات نتائج الاختبار البعدي، ومتوسطات الاختبار التبعي على مقياس قلق المستقبل.

#### جدول رقم (٨)

الفرق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل.

المجموعات	التطبيق القبلي	التطبيق البعدي	التطبيق التتبعي
المجموعة التجريبية	٥٠,٥٧	٤٥,٨٥	٤٢,٤
المجموعة الضابطة	٥١,٨٧	٥١,١٨	٥٠,١

كما توصلت النتائج في اختبار Box's للتجانس أن قيمة الاختبار (٠,٧٨) ويعني أنها غير دالة إحصائياً مما يؤكد لنا وجود تجانس بين أفراد العينة في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

#### نتائج الفرض الأول

وينص على ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة. جدول رقم (٩) يوضح نتائج الفرض الأول للدراسة.

جدول رقم (٩)  
اختبار ليفين

قيمة T	درجة الحرية	الدلالة	المتوسط الحسابي	قيمة الانحراف المعياري
-٠,٣٩٣	٢٨	٠,٦٩٨	-١,٣٠٣	٣,٣٢٠

تشير النتائج في جدول رقم (٩) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي قلق المستقبل للقياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة. حيث إن اختبار (ت) غير دال إحصائياً، حيث إن قيمة ت = -٠,٣١٣، بقيمة احتمال (P=0.698).

### نتائج الفرض الثاني

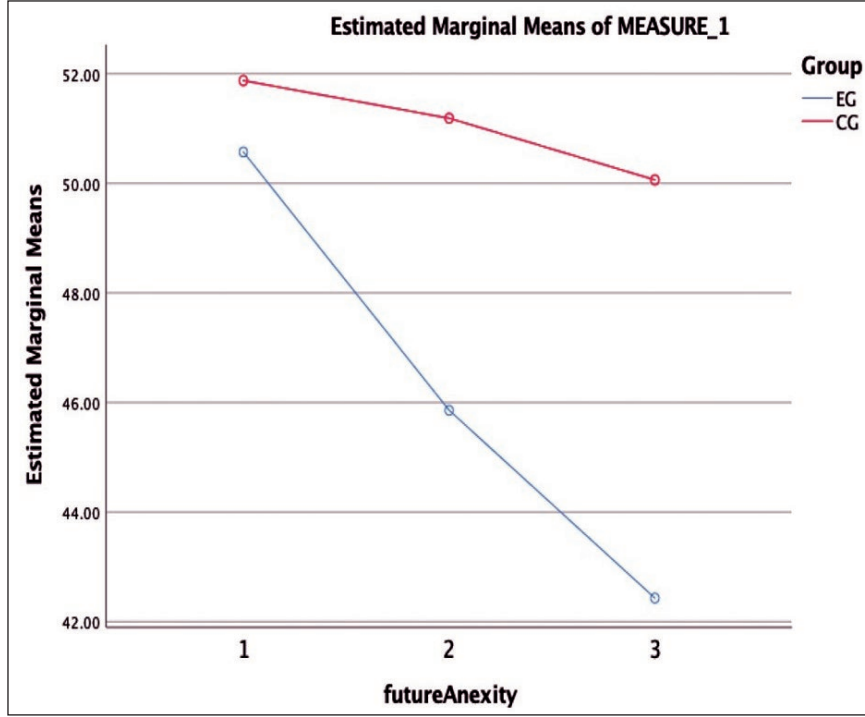
وينص على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات قلق المستقبل للقياسات القبلي والبعدي والتبعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية. جدول رقم (١٠) يوضح نتائج الفرض الثاني للدراسة.

جدول (١٠)  
تحليل البيانات للقياسات المتكررة  
Repeated measure ANOVA

مجموع المربعات	درجات الحرية df	متوسط المربعات	F قيمة	الدلالة الإحصائية	حجم التأثير
١٥٣,٣	٢	٧٦,٥ ٥	٤,٤	.٠١٧	٠,١٣٦

تشير النتائج في جدول رقم (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات قلق المستقبل للقياسات القبلي والبعدي والتبعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. حيث إن قيمة حجم التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي والتبعي (٠,١٣٦)، والذي يعتبر حجم تأثيرها مرتفع. (Cohen. J..١٩٨٨) كما أن هذه النتيجة واضحة في الرسم البياني التالي:



يوضع الرسم البياني ارتفاع درجات المجموعة الضابطة في كل مراحل تطبيق مقياس قلق المستقبل على أفراد المجموعة، وارتفاع درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي، وعدم الوصول للتأثير المطلوبة في درجات الاختبار البعدي على الرغم من تغير متوسط الدرجات إلى (٤٥, ٨٥) من (٥٠, ٥٧). انخفاض متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس التبعي، والتي تدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الجمعي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الكويت، وتدلل على استمرار أثر البرنامج على العينة في خفض قلق المستقبل لديهن.

### نتائج الفرض الثالث

وينص على ما يلي:

توجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. جدول رقم (١١) يوضح نتائج الفرض الثالث للدراسة.

جدول رقم (١١)  
اختبار ليفين

قيمة T	درجة الحرية	الدلالة	المتوسط الحسابي	قيمة الانحراف المعياري
-١,٣٨٦	٢٨	٠,١٧٧	-٥,٣٣٠	٣,٨٤٧

تشير النتائج في جدول رقم (١١) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة. حيث إن اختبار (ت) غير دال إحصائياً حيث إن قيمة  $t = -1,386$  بقيمة احتمال  $(P=0.177)$ .

### نتائج الفرض الرابع

وينص على ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس التبعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. جدول رقم (١٢) يوضح نتائج الفرض الرابع للدراسة. وعليه فإن القرار هو رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

جدول (١٢)  
اختبار ليضين دال

قيمة الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدلالة	درجة الحرية	قيمة T
-١٥,١٠٤	-٧.٦٣٣	٠.٠٤٥	٢٨	-٢,٠٩٣

تشير النتائج في جدول رقم (١٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس التبعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة. حيث إن قيمة اختبار (ت) دالة إحصائية حيث إن قيمة ت = -٢,٠٩٣ بقيمة احتمال (P=0.045).

## مناقشة النتائج

أشارت نتائج الفرض الأول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي قلق المستقبل للقياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تشاركت كل من المجموعتين بارتفاع مستوى القلق لدى أفراد المجموعة، يرجع ذلك لعدم خضوع أي من المجموعتين للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الجمعي، وعدم التدرب على فنيات وأساليب البرنامج من قبل، وأيضاً بسبب أنه لا زالت الأفكار التي تثير قلق المستقبل موجوده في تعاملهم مع مواقف الحياة، وما زالت السلوكيات التي تدعم هذه الأفكار موجودة، والتي تسبب بتوليد مشاعر القلق والتوتر تجاه المستقبل، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (الرشيد، ٢٠١٥؛ الزيتاوي، ٢٠١٦).

كما أشارت نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لمتوسطات قلق المستقبل للقياسات القبلي والبعدي والتبعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة؛ وذلك لعدم خضوع أفراد المجموعة الضابطة لأساليب العلاج المعرفي السلوكي في الجلسات الجمعية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من الزيتاوي (٢٠١٤)، جباري (٢٠٢١)، ودراسة (Kandall. 2006) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات قلق المستقبل للقياسات القبلي والبعدي والتبعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، كما أن



النتائج دلت على ارتفاع مستوى القلق عند أفراد المجموعة الضابطة لعدم خضوعها للبرنامج الإرشادي العلاجي.

كما أشارت نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة؛ وذلك يعني أن أفراد المجموعة التجريبية لم يحظوا بالتحسن المطلوب نحو التقليل من قلق المستقبل لديهم. فان انخفاض القلق في نتائج الفرض الثالث لم تعط دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، على الرغم من انخفاض درجات متوسطات الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي بفرق (٤,٧٢) درجات، وذلك لأن القلق الذي يعانون منه أفراد المجموعة التجريبية ذو مفاهيم عميقة وأفكار معقدة وراسخة في ذهنهم خاصة في ظل جائحة كورونا والأوضاع المتوترة التي ولدت لديهم الأفكار المقلقة، كما أنه يعتبر من الأوبئة المهددة لحياة الانسان وصحة سيرها، وأكدت العديد من الدراسات ارتفاع معدل القلق لدى الشباب في ظل هذا الوباء، وأكدت على ذلك دراسة كل من (نطاح، 2021؛ Duplaga, M. 2020).

على حسب علم الباحثة ليس هناك دراسات حصلت على نفس هذه النتيجة في التطبيق البعدي على المجموعة التجريبية، ويتضح تأثير البرنامج الإرشادي على أفراد العينة بعد ما تم التدريب عليه في الجلسات الإرشادية ال (١٢) وتطبيقها في الحياة الحقيقية.

كما أشارت نتائج الفرض الرابع إلى وجود فروق دالة إحصائية في متوسطي قلق المستقبل للقياس التبعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وتدل نتائج هذا الفرض إلى استمرارية فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي الجمعي بعد الانتهاء من تطبيق جميع جلسات البرنامج

وبعد مرور شهر من التطبيق. يرجع نجاح وفاعلية البرنامج الى أنه اهتم بتبديل الأفكار غير العقلانية المتسببة بوجود قلق المستقبل لدى العينة إلى أفكار منطقية وعقلانية، وأيضًا يرجع السبب إلى التدريب على فنيات ساعدت على تقوية الذات وزيادة الثقة بالنفس مثل أسلوب توكيد الذات، تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من (الرشيد، ٢٠١٥؛ الزيتاوي، 2016؛ 2018، Kodal).

## الختمة

فيما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج وإثبات فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الجمعي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الكويت، واستمرارية فاعليته التي تبينت في القياس التبعي. كما تقدم الباحثة بعض المقترحات التي قد تطور مجال الإرشاد النفسي، والتي تساهم في الحد من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، فإن توظيف مقياس الدراسة في تشخيص اضطراب قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة قد يساعد الباحثين على معرفة درجات الطلبة من المقياس الذين يعانون من أعراض قلق المستقبل، وتصميم البرامج الإرشادية المناسبة لهم، وتطبيقها على عدد أكبر من عدد المشتركات في الدراسة، حيث واجهت الباحثة صعوبة في الحصول على العينة بسبب تداعيات إغلاق الجامعة في ظل جائحة كورونا.

كما أن توعية طلاب الجامعة بأهمية استبدال الأفكار غير العقلانية بالأفكار العقلانية والمنطقية خاصة في ظل آثار جائحة كورونا، من خلال برامج إرشادية جماعية تصمم على أساليب وفتيات النظرية المعرفية السلوكية، وتوفير أماكن مناسبة تساعد المرشدين على تطبيق مثل هذه البرامج الإرشادية، كما من التحديات التي واجهت الباحثة صعوبة الحصول على مكان يخدم أهداف البرنامج ويحقق شرط التباعد. ولا بد من تدريب المرشدين في مركز الخدمات النفسية في جامعة الكويت

على مبادئ النظرية المعرفية السلوكية، بتطبيق البرامج الإرشادية الجمعية القائمة عليها، والتي تهدف إلى وصول الطلبة إلى الاتزان النفسي والصلابة النفسية والحد من قلق المستقبل لديهم. أيضًا من المهم اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم تصميمه من قبل الباحثة على طلاب جامعة الكويت من الذكور، لمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الجمعي في خفض قلق المستقبل لديهم.

تبعًا للظروف الصحية الدولية التي تم تطبيق الدراسة فيها، والصعوبات التي واجهتها الباحثة بالحصول على العينة تقترح تطبيق البرنامج الإرشادي العلاجي المعرفي السلوكي الجمعي في خفض قلق المستقبل على عينة أكبر حجمًا حتى يسمح بتعميم النتائج.

## قائمة المراجع

أولاً - المراجع العربية.

ثانياً - المراجع الأجنبية.



## أولاً: المراجع العربية

- أبو العيش، هيا سليمان (٢٠١٧). القلق من المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى الطالب الجامعي - دراسة ميدانية في الكليات العلمية والأدبية في جامعة حائل، مجلة كلية التربية جامعة حائل، ٤(١٨)، ١٢٧-١٢٨.
- أمهادي، سهيلة ومسعودة، سالي (٢٠١٥). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمة لخضر.
- إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. الهيئة المصرية للكتاب.
- برزان، جابر أحمد (٢٠١٦). الإرشاد والتوجيه النفسي. الجنادرية للنشر والتوزيع.
- بلال، نجمة (٢٠٢١). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز الدراسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على عينة من طلاب القطب الجامعي تامدة، تيزي ورو. مجلة العلوم الاجتماعية، ١٥(١)، ٩٨.
- بلان، كمال يوسف (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع.

- بو عزة، ربحة (٢٠١٥). علاقة الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة: دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- الباشا، جبران طيب صالح (٢٠١٨). مدى ممارسة مهارات إدارة الصراح النفسي لدى الشباب الجامعيين بمحافظة حجة في اليمن، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، (٢٠٢) ١٤٧.
- البطنجي، عايدة أحمد سليم (٢٠١٥). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- البلوي، جاسر مرزوق الحمري (٢٠١١). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة تبوك السعودية بالمملكة العربية السعودية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.
- البياتي، سعدية كريم والشرع، حسنين علي حسين (٢٠١٩). مهارة المواجهة لدى المرشدين التربويين. مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، (٢٧).
- تلعب، صبرين صلاح (٢٠٢٠). الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديمغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ٣، (٤٤) ٢١٩.



- جبريل، مصطفى السعيد والنجيري، معتز المرسي ودرويش، رضوى محسن السعيد (٢٠٢٠). المناخ الأسري وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة بحوث التربية النوعية- جامعة المنصورة، (٥٩) ٣٥٧.

- الخرافي، نورية مشاري (٢٠١٧). المرشد النفسي المتميز. مكتبة دار الشروق.

- ريج، شيلا (٢٠١٢). دليل علمي متكامل لعلاج الصدمة النفسية واضطرابات كرب ما بعد الصدمة (محمد الصبوة، مُترجم) مكتبة الأنجلو المصرية. (العمل الأصلي نشر في ٢٠١٩)

- الرشيد، لولوة صالح (٢٠١٥). برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم، مجلة كلية التربية بينها، (١٠١).

- الرفاعي، ليال عبد السلام (٢٠٢٠). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعيين بظل جائحة كورونا والأزمة الاقتصادية في لبنان. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٢(٩)، ٢٣.

- الزيتاوي، عبد الله (٢٠١٤). فعالية علاج المعرفي الجمعي والتربية العقلانية الانفعالية في تقليل مستوى قلق المستقبل والسلوك الاجتماعي لدى عينة من المراهقين من طلبة المدارس الثانوية في الأردن. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية.

- الزيتاوي، عبد الله (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في التخفيف من مستوى قلق المستقبل وتعديل السلوك اللااجتماعي لدى عينة من المراهقين في محافظة إربد. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، (٢٢).

- الزبيد، خالد (٢٠١٤). مدى تكيف طالبات كلية التربية الرياضية مع البيئة الجامعية في جامعة اليرموك. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، ٢١(٢)، ٦-٣٠.
- السهل، راشد والجري، آسيا (٢٠٢٠). الإرشاد المعرفي السلوكي. دار العلم للنشر والتوزيع.
- السهل، راشد علي والجري، آسيا ليفة (٢٠٢١). الإرشاد المعرفي السلوكي. شركة دار العلم للنشر والتوزيع.
- شقير، زينب محمود (٢٠٠٥). الأفكار الآلية السلبية. مكتبة الأنجلو المصرية.
- شقير، زينب محمود (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. مكتبة الأنجلو المصرية.
- الصياح، محمد ربيع إدريس (٢٠١٤). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي [رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية]. جامعة دمشق.
- عبد الرحيم، محمد محمد السيد (٢٠٠٧). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ذوي كف البصر، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، (٩)، ١٠.
- عبد العظيم، حمدي عبد الله (٢٠١٣). البرنامج الارشادي للاخصائيين النفسيين وطرق تصميمها. سلسلة تنمية مهارات الاخصائي النفسي المدرسي، مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- عبد العزيز، صفوت حسن وآخرون (٢٠١٧). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت. إدارة البحوث التربوية، وزارة التربية.

- عبد التواب، معوض (١٩٩٦). أثر كل من علاج المعرفي النفسي الديني في تخفيض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية، جامعة طنطا.

- العدل، عادل محمد محمود (٢٠٢١). ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بعد جائحة كورونا كوفيد-١٩ «19-COVID». المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ٥(١٦)، ٢٧٥.

- القبسي، علي بن خليل بن عضوان (٢٠١٠). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم دراسة ميدانية لدى طلاب المستوى الأول جامعة الملك خالد بأبها [رسالة ماجستير غير منشورة]. معهد بحوث ودراسات العالم الإسلامي، جامعة أم درمان الإسلامية.

- القحطاني، محمد بن مترك آل شيري (٢٠١٦). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٤١)، ١٣-٧٠.

- القريظي، عبد المطلب أمين (٢٠١٤). إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسره. عالم الكتب.

- اللوغانى، أحمد عيسى ودلال، الردعان (٢٠١٨). أنماط التفكير وعلاقته بالقلق من المستقبل لدى طلبة كلية التربية. مجلة العلوم التربوية، ٢٦(٤)، ٤٢٧-٤٦٣.

- مجمع اللغة العربية (٢٠٠٨). المعجم الوسيط. مكتبة الشروق الدولية) ط.٤(٧٥٦).

- معبارة، شروق محمد والفاسفة، محمد إبراهيم الفاسفة (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مستوى المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الأردنية الخاصة. دراسات العلوم التربوية، ٤٧(٢)، ٤٧-٦٤.

- النمر، أمال زكريا (٢٠١٦). تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخرين وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة. العلوم التربوية. كلية الدراسات العليا التربوية، جامعة القاهرة. ٢(٢)٣.

- نطاح، كمال والدارجي، عروسي (٢٠٢١). التعليم الرقمي وعلاقته بقلق المستقبل للطلبة الجامعيين في ظل أزمة كوفيد-١٩. مجلة الإبداع الرياضي، ١٢(١)، ٥٧٥-٥٨٩.

- نينا، مايكل (٢٠٢١). العلاج المعرفي السلوكي ١٠٠ نقطة أساسية وتكنيك. (عبد الجواد أبو زيد، مُترجم). مكتبة الأنجلو المصرية. (العمل الأصلي نشر في ٢٠١٨)

- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣). الارشاد النفسي التربوي. دار الحامد للنشر والتوزيع.

- هاميلتون، ديفيد (٢٠١٩). كيف يستطيع تفكيرك أن يشفي جسدك. (محمد ياسر حسكي، مُترجم). دار الخيال. (العمل الأصلي نشر في ٢٠١٨)

- الهايف، مها بنت سليمان محمد (٢٠١٩). الأمن النفسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

## ثانياً. المراجع الأجنبية:

- Abney. B.G.. Lusk. P.. Hovermale. R.& Melnyl. B.M. (2018). Decreasing depression and anxiety in college youth using the creating opportunities for personal empowerment program (COPE). *Journal of the American psychiatric nurses association*. 25(2). 89-98.
- Ashraf. M. Masroor. U.& Khan. M.J. (2020). Effectiveness of cognitive- behavior therapy in reducing of academic stress and enhancement of performance in university students. *Pakistan journal of psychology*. 51(2). 3-13.
- Burke. J. D; Loeber. R; Lahey. B.B. & Rathouz. P. J; (2005) Developmental transitions among affective and behavioral disorders in adolescent boys. *Journal of child psychology and psychiatry*. 46(11). 1200 – 1210.
- Cohen. J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Hillsdale. NJ: *Lawrence Erlbaum Associates*. (2).
- Duplaga. M.& Grysztar. M. (2020). The association between future anxiety. health literacy and the perception of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Healthcare (Basel)*. 9(1). 35- 43.
- Guhn. A. Schon. D.. Zische. Y.. Sterzer. P.& Kohler. S. (2021). *Interpersonal change during inpatient CBASP treatment: focus on group therapy*. Available online at: <https://doi.org/10.3389/psyty.2021.620037>.
- Jabbari. S.. Basharpour. S.& Narimani. M. (2021). The effect of self-acceptance group therapy on students with social anxiety. *Health and development journal*. 10(1). 39-45.

- Jafar. H.M. Salabifard. S.. Mousavi. S.M& Sobhani. Z. (2016). The effectiveness of group training of CBT-based stress management on anxiety. psychological hardiness and general self-efficacy among university students. *Global journal of health science*. 8(6).
- Kaya. S.& Avcı. R. (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*. 66. 281-298.
- Kendall. F. (2006). The effective cognitive behavioral programming the future to reduce anxiety. *Journal of personality*. 3.
- Kodal. A.. Fjermestad. K.. Bjelland. I.. Gjestad. R.. Ost. L.. Bjaastad. J.. Haugland. B.S.& Havik. O.E. (2018). Long-term effectiveness of cognitive behavioral therapy for youth with anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*. 53. 58-67.
- Maftai. A.. Holman. A.& Patrausanu. A. (2021). Are you scared of what comes next? Students' future career anxiety during the COVID-19 pandemic. *Psychology Journal*. 1-17.
- Mahmud. M.D. Talukder. M.U.& Rahman. S.K. (2020). Does 'Fear of COVID-19' trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. *International Journal of Social Psychiatry*. 1-11
- Mathilde. M.H.& MasfetybJoel. D.S. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*. 102. 152191.
- Murad. O.S. (2021). Effectiveness of cognitive- behavior therapy program on reducing psychological stress and improving achievement motivation among university students. *Universal journal of educational research*. 9(6). 1316-1322.
- Nayeri. A.. Nooranipour. R.& Navabienejad. S. (2021). Effectiveness of cognitive behavioral psychodrama group therapy on reducing the interpersonal problems and emotional regulation dif-

ficulties in divorced women. *Journal of psychological science*. 20(99). 427-438.

- Nicole. D.M., Lotte. G.& Iris. M. (2021). Forgetting the Future: Emotion Improves Memory for Imagined Future Events in Healthy Individuals but Not Individuals With Anxiety. *Psychological Science*. 32(4) 587-597.
- Norton. P.& Hope. D. (2005). Preliminary evaluation of a broad-spectrum cognitive- behavioral group therapy for anxiety. *Journal of behavioral therapy and experimental psychiatry*. 36(2). 79-97.
- Rahmanian. Z., Mirzaian. B.& Hassanzadeh. R. (2011). Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on social anxiety of female students. *Daneshvar medicine: Basic and clinical research journal*. 19(5). 47-56.
- Rakhmanov. O.& Dane. S. (2020). Knowledge and anxiety levels of African university students against COVID-19 during the pandemic outbreak by an online survey. *Journal of research in medical and dental science*. (3). 53-56.
- Treadwell. W.T., Dartnell. D.J., Travaglini. L.E.& Abeditehrani. H. (2020). *Integrating CBT with experiential theory and practice: a group therapy workbook*. UK: Routledge.
- Uyzal. S. (2014). The relationship between the level of flexibility and the ability to deal with future professional concerns. *Journal of psychiatry research*. 45 (2).
- Yusop. Y.M., Rahman. N.R.& Zainudin. Z.N., Ismail. A., Othman. W.N.& Sumari. M. (2020). The effectiveness of cognitive behavioral therapy in group counseling. *International journal of academic research in business & social science*. 10(9). 359-379.
- Zbigniew. Z. (1996). Future anxiety: content, measurement, and preliminary research. Psychology Department, Catholic University of Lublin. Al. Raclawickie 14. 20-950 Lublin. Poland. 21(2). 16-174.

behavioral program that used in the research on large sample size.

**Keywords:** Counseling Program. Future Anxiety. Cognitive Behavioral Therapy. Undergraduate Students



## Abstract

This study aims to define effectiveness of a collective Cognitive Behavioral Counseling Program in reduction of Future Anxiety (FA) among a sample of Kuwait University students. The Study Sample consists of (30) students of Kuwait University it is probability sample (non-randomization) were divided into two groups. an Experimental Group consisting of (14) female students. and a Control Group consisting of (16) female students. The Study has been designed on a quasi-experimental approach. The Researcher used a Future Anxiety Scale (FAS) prepared by her and a Counseling Program based on collective cognitive behavioral therapy. The Counseling Program consisted of (12) Counseling Sessions. Results of the Study indicated effectiveness of the Counseling Program in reduction of FA. and There are no statistically significant differences in the mean of FA for the pre-measurement between Experimental and Control Groups. And the presence of statistically significant differences in the averages of FA for the pre-, post- and follow-up measurements between both Experimental and Control Groups for EG. There are no statistically significant differences in the mean of FA for the post-measurement between Experimental and Control Groups for EG. And There are statistically significant differences in the mean of FA for the follow-up measurement between Experimental and Control Groups for EG. The researcher suggests enforcement the Cognitive Behavioral Counseling Program on Kuwait University male students to find the effectiveness. She also suggests to apply the cognitive



## قواعد النشر في سلسلة ملخصات الرسائل الجامعية ( ملخصات رسائل الماجستير )

- ١- أن يكون موضوع الرسالة معنياً بشؤون منطقة الخليج والجزيرة العربية.  
(دول مجلس التعاون الخليجي ودول الجوار).
- ٢- أن يمثل موضوع الرسالة إضافة جديدة إلى حقل التخصص، وأن يكون الملخص مُفيداً للساحة العلمية.
- ٣- ألا يكون قد مضى على إجازة الرسالة أكثر من (٣) سنوات.
- ٤- تسليم المركز نسخة من الرسالة الأصلية .
- ٥- ألا يتجاوز حجم ملخص الرسالة بين (١٠,٠٠٠ - ١٢,٠٠٠) كلمة.
- ٦- أن يكون الملخص باللغة العربية الفصحى مع مراعاة جميع القواعد الإملائية والنحوية .
- ٧- أن يذكر الباحث اسم الجهة المانحة لدرجة الماجستير والسنة التي تم فيها اعتماد الدرجة العلمية في أسفل الصفحة الأولى من الملخص .
- ٨- أن توضع الخرائط والجداول والهوامش والمصادر العلمية والمراجع وفق المعايير البحثية المعتمدة في الأبحاث العلمية .
- ٩- أن يقدم الباحث إقراراً مرفقاً بملخص الرسالة بأنه لم يسبق طباعتها ونشرها، وغير مقدمة للنشر إلى أي جهة أخرى.
- ١٠- يُمنح الباحث (١٠) نسخ من الإصدار.
- ١١- يقدم المركز مكافأة مالية رمزية عن كل ملخص مقدارها (٥٠) دينار كويتي .

