

اثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

م.د نادرة جميل حمد

Nadira@yahoo.com

مستخلص البحث

ان ظاهرة قلق المستقبل تشكل خطورة كبيرة على طلبة الجامعة وخاصة طلبة صفوف الرابعة وهي المرحلة الاخيرة في الدراسة لذلك هدف البحث الى تعرف مستوى قلق المستقبل وبناء برنامج ارشادي ومعرفة اثر البرنامج الارشادي في خفض قلق المستقبل لدى هؤلاء الفئة من اجل ان تعيد اليهم حالة التوازن والتخلص من الاضطرابات النفسية لذلك استخدمت الباحثة مقياس العبادي ٢٠١٠ واستخرج الصدق والثبات له واستخرج تميز الفقرة ، ومن الوسائل الاحصائية التي استخدمتها الباحثة هي اختبار مان وتني واختبار مربع كاي واختبار التائي لعينة واحدة واستعمال الحقيبة الاحصائية spss وكذلك قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي بأسلوب العلاج العقلاني الانفعالي ل (الس) يتكون من ١٢ جلسة مدة الجلسة ٤٥ دقيقة على طلبة الصف الرابع وتوصلت الباحثة الى ان للبرنامج الارشادي اثر في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة وتوصلت الى جملة من التوصيات والمقترحات .

مفاتيح الكلمات (Keyword)

Future anxiety

Rational Emotive therapy

مشكلة البحث:

ان التربية تسعى لبناء الفرد كونه طاقة بشرية ودعمه رئيسية في قوة المجتمع وتماسكه وتقدمه ونتيجة للظروف الصعبة والاحداث المؤلمة التي امت بمجتمعنا فقد اثرت تأثيراً مباشراً على سلوك الافراد ومنهم الطلبة بوصفهم شريحة مهمة من شرائح المجتمع اذ عانى طلبة الجامعة من الحروب والدمار لسنوات طويلة تركت اثارها النفسية ومنها قلق المستقبل على جيل الطلبة.

(الخالدي , ٢٠٠٦ , ١٩٧) ان ظاهرة قلق المستقبل مرتبطة بطلبة الجامعة ولها تأثير كبير عليهم وخاصة ان المرحلة الجامعية تعتبر المرحلة الاخيرة بالدراسة وبعد هذه المرحلة يعتمد الافراد على انفسهم في جميع نواحي الحياة المتضمنة البحث عن مهنة والزواج وتكوين اسرة فضلاً عن انتشار البطالة يعد سببا رئيسي عن تزايد قلق المستقبل لدى الطلبة. (العلوان, ٢٠٠٩:٣٠٢) .

فمشكلة البحث الحالي ستحدد بالإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- ما هو مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد.
- ٢- ما هو اثر البرنامج الارشادي على طلبة جامعة بغداد.

اهمية البحث والحاجة اليه

تعد الجامعة ركنا اساسيا من اركان بناء الدولة العصرية المنفتحة القائمة على الفكر المتطور، ومرتكز من مرتكزات المجتمعات المتنوعة التي تعتمد عليها في حياتها الثقافية بأشكالها المختلفة وهي الشريان النابض لهذه المجتمعات اذ انها تساهم في حل مشكلاتها المختلفة ولها الدور الحيوي في رفد المجتمع بالشريحة المثقفة الواعية وتمثل الاداة الفعالة للتعامل والتكيف مع المتغيرات المتسارعة التي يعيشها العالم في المجالات المختلفة. (العامري، ٢٠١٢: ٥)

وتأتي اهمية البحث الحالي في انه يركز على طلبة الجامعة الذين يشكلون شريحة مهمة من المجتمع لذا كان الاهتمام منصبا على دراسة المشكلات التي يعانون منها والتي تؤثر على مسيرتهم العلمية لانهم عماد المستقبل وانهم سيتحملون مسؤولية النهوض بمجتمعهم وهم في مرحلة مهمة تعد مرحلة البداية للاعتماد على الذات بشكل اكبر وتحمل المسؤولية وقلق المستقبل من الاضطرابات التي لها تأثير كبير على شخصية الافراد والذي هو شعور غامض غير سار يتصف بالتوجس والخوف والتوتر (الخالدي، ٢٠٠٦: ١٩٧) وعدم الارتياح والهم المتعلق بحدوث المستقبل والشعور بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشر وعدم الارتياح تجاه موقف ما بسبب عدم معرفة نتائج هذا الموقف تشتمل هذه المشاعر على بعض الاعراض النفسية والبكاء وصعوبة التنفس وتسارع ضربات القلب وفقدان الشهية.

وقد ورد الخوف الذي هو درجة من درجات القلق والهم في اكثر من اية في القرآن الكريم في قوله تعالى ((الذي اطعمهم من جوع وامنهم من خوف)) (الآية : ٤قريش)

وقد كشفت الكثير من الدراسات فاعلية البرامج الارشادية في تعديل سلوكيات الافراد.

لقد تزايد في السنوات الاخيرة الاهتمام بالبرامج الارشادية الوقائية والعلاجية التي يمكن ان تقي الطلبة او تخفف من حدة الانفعالات غير التكيفية التي يعانون منها وتهتم هذه البرامج بتحسين الصحة الانفعالية للطلاب والتي تقوم على افتراض وهو انه من الممكن تعليم الطلبة ومن سن مبكرة كيفية مساعدة انفسهم في التكيف مع الحياة بشكل افضل قبل حصول المشكلة.

(جودة ، ٢٠٠٨: ٦) ويعد العلاج السلوكي الانفعالي ل اليس (Ellis) عبارة عن اسلوب وتوجه علمي للتعامل مع مشكلات النمو الشخصي حيث يمثل مكانة مرموقة للتعامل الجيد مع الحاضر والاتجاهات الحالية وكذلك الانفعالات الاليمة واضطرابات سوء التكيف التي يمكن ان تدمر سائر الخبرات في الحياة وان هذا النوع من العلاج يزودنا بوسائل متعددة لمساعدة الافراد لإعادة تكوين معتقداتهم الى ان تصبح معتقدات وافكار اكثر عقلانية و واقعية. (الفحل، ٢٠٠٩: ١٣٥) وتعتمد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي على تصحيح

الأفكار الغير عقلانية لدى الأفراد وتبصيرهم بها ومن ثم تنفيذها وعلاجها عن طريق نبذ تلك الأفكار تلقائياً. وقد ثبت في تجربة انه من خلال سلسلة من الدروس التعليمية المنظمة والقائمة على الخبرة والمشاركة يمكن تعليم الطلبة المبادئ العامة للصحة الانفعالية والتفكير العقلاني وتدريبهم على تطبيقاتها على انفسهم وعلى الاخرين (Vernon, 1989: 131)

اما اهمية البحث تكمن في النقاط الآتية :-

اولاً: الجانب النظري

١- ان الظروف التي يمر بها بلدنا تتطلب التصدي للأفكار غير المنطقية والتي تؤثر على شخصيه الطلبة .

٢- اهمية دراسة قلق المستقبل لدى الطلبة باعتباره متغير من متغيرات دراسة الشخصية.

ثانياً: الجانب التطبيقي

امكانيه الإفادة من البرنامج الارشادي في مجال الارشاد والصحة النفسية.

اهداف البحث وفرضياته:

يستهدف البحث الحالي الى:-

١- تعرف مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد

٢- بناء برنامج ارشادي بأسلوب العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد

٣- اثر فعالية البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق

المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد ولتحقيق هذا الهدف تم صياغة الفرضية الآتية

لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسط درجات قلق المستقبل في المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الارشادي ومتوسط درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج في الاختبار البعدي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد الدراسة الصباحية المرحلة الرابعة للعام الدراسي

٢٠١٢-٢٠١٣

تحديد المصطلحات:

اولاً:- العلاج العقلاني الانفعالي

عرفه كل من

١- ELLIS (٢٠٠٤)

ويشير الى انه العملية التي يجب فيها تغيير المعتقدات والافكار غير العقلانية لدى المسترشد حتى يصل الى مستوى من ادراكه تلك الافكار التي تسبب له التعاسة وحدثت المشكلات

kamel.com www.wahid

٢- جودة (٢٠٠٨)

انه اسلوب من اساليب العلاج المعرفي الذي يتضمن دحض الافكار غير المنطقية لدى المسترشد واستبدالها بأفكار اكثر عقلانية باستخدام الفنيات المعرفية والسلوكية والانفعالية لأحدث تغيير في السلوك الغير مرغوب.

وتعرفه الباحثة اجرائيا:

بانه مجموعة من الانشطة والفعاليات المستخدمة في جلسات البرنامج التي ترمي الى فحص نتائج الاساليب المستخدمة والى تحقيق اهداف البحث.

ثانيا: قلق المستقبل

عرفه كل من

١- العكايشي (٢٠٠٠)

حالة من التحسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد وتشغل تفكيره على شكل شعور بالضيق والتوتر والخوف الدائم وعدم الارتياح اتجاه الموضوعات التي يتوقع حدوثها مستقبلا.

(العكايشي/

٢٠٠٠:١٣)

٢- عرفه العكيلي (٢٠٠٠)

حالة انفعالية غير سارة تنشأ لتوقعه احداثا تهدد وجوده او تحول بينه وبين تحقيق

انسانيته. (العكيلي , ٢٠٠٠:٢١).

وقد تبنت الباحثة تعريف البرت اليس لقلق المستقبل لان مكونات المقياس ضمن هذا التعريف حيث عرفه بأنه توقع الفرد بوقوع خطر او تهديد معين في مستوى اداءه وتعلمه وعلاقاته الاجتماعية وتسبب له حالة من فقدان الامن النفسي في المواقف النفسية

الضاغطة التي يتعرض لها. (الشناوي , ١٩٩٤:١٠٠)

وتعرفه الباحثة اجرائيا

بانه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المعد لهذا الغرض.

المرحلة الجامعية:- وهي المرحلة الدراسية التي تأتي بعد المرحلة الإعدادية وتضم الطلبة

التي تتراوح اعمارهم ما بين (١٨-٢٢) سنة.

الفصل الثاني

قلق المستقبل

القلق حالة نفسية قديمة قدم الانسان عرفت في الماضي بحالات الهم والحزن التي تؤدي الى التوتر وتؤدي الانسان جسمياً ونفسياً وقد تعرض الانسان لحالات مختلفة من القلق ومحاولته ايجاد السبل والوسائل للشعور بالاطمئنان وقد ادرك الرسول (صلى الله عليه وسلم) الاثار السيئة للهم فاستعان بالله منه وسأله الحماية قائلاً:- ((اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن)) (رواه البخاري) (عثمان , ٢٠٠١: ١٨) وقلق المستقبل هو قلق موضوعي اعتيادي وخارجي المنشأ اي ان الفرد يدرك اسبابه اللامر الذي جعله ينشط لمواجهة (العبادي : ٢٠١٠)

الاتجاهات النظرية التي تناولت القلق:

فسر اصحاب النظريات النفسية القلق تفسيرات مختلفة اتفقت وجهات نظرهم في القلق ومظاهره , واختلفت في اسبابه ومصادره والعوامل المؤدية اليه , وفي مايلي عرض لارء بعض هذه الاتجاهات:-

١- مدرسة التحليل النفسي:-

يرى فريد Freud ان الجهاز النفسي يتكون من :- الهو (Id) والانا (Ego) والانا الاعلى (Super Ego) وان هذا الجهاز لابد من يكون متوازناً حتى تسير الحياة سيراً سوياً ويكون ذلك عندما يحاول الانا حل الصراع بين (الهو) و (الانا الاعلى) فأذا نجح كان الشخص سوياً , واذا اخفق وظهرت اضطرابات معينة فإنه يؤدي الى القلق (زهران , ١٩٧٨: ١١٢)

اما اصحاب نظرية التحليل النفسي الجديدة ومنهم : يونك وادلر وهورني ورانك , وسوليفان وفرم فأنهم ينظرون الى السلوك الانساني نظرة توازن بين الجوانب الحيوية والاجتماعية, وان الافراد غير خاضعين لدوافعهم الفطرية حسب بل يتأثرون بالمواقف والاحداث البيئية والاستجابات المتعلمة ايضاً.

ان هدف الارشاد على وفق هذه النظرية هو ان يواجه الفرد شعوريا المواقف المسببة للقلق , ويعبر عن افكاره بدون تهديد , او خطر مما يسمح له باكتشاف مدى لياقة سلوكه ويتعلم تعميم نفس هذا السلوك الناجح في مواقف الحياة الاخرى. (زهران , ١٩٧٨: ١١٧)

اما عملية الارشاد عند اصحاب نظرية التحليل النفسي فهي ان يتم التقبل والتفاعل الاجتماعي السليم بين المرشد والمسترشد وتنقية النفس من مسببات الكبت عن طريق استخدام التفرغ الانفعالي والتداعي الحر الى ومن ثم تأتي خطوة التعليم وبناء العادات تدريجياً واعادة تعليمه

وتوجيهه , من اجل العودة به الى التوازن بين اركان شخصيته, وحل الصراعات والتقليل من حدة القلق. (زهران , ١٩٧٨:١١٨)

٢- النظرية السلوكية

أكد السلوكيون ان القلق استجابته تستثيرها تنبيهات ليس من شأنها ان تثير هذه الاستجابة غير انها اكسبت القدرة على اثاره هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة ويؤكد السلوكيون ان استجابة القلق هي استجابة اشراطية تخضع لقوانين التعلم.(عبد الفقار , ١٩٧٦:١٢٤)

أكد سكنر (Skinner) على ان معظم سلوك الانسان يتشكل من خلال التعزيز وما سلوك الكائن الحي الا نتيجة لعمليات تشكيلية مستمرة من خلال تعزيز الاستجابة التي تلائم البيئة المحيطة, فالاستجابة المعززة تزيد من امكان حدوثها ثانية (العبادي , ٢٠١٠:٢٤)

ان خطوات عملية الارشاد عند السلوكيين تبدأ بتحديد السلوك المطلوب تعديله, تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب وتحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب واختيار مجموعة من الظروف التي يمكن تعديلها او تغييرها ثم اعداد جدول لاعادة التعلم . (زهران , ١٩٧٨:٩٥)

٣- النظرية السلوكية المعرفية Theory Cognitive Behavioral

تعد وجهات النظر المعرفية من الميادين الحديثة في علم النفس اذ يعترض اصحاب الاتجاه المعرفي على السلوكيين التقليديين, فهم يرون ان الناس ليس مستجيبا سلبياً للمثيرات البيئية التي يتلقاها, بل ان الانسان يعمل بنشاط على تمرير المعلومات التي يتلقاها وعلى تحليلها وتفسيرها وتأويلها الى اشكال معرفية جديدة وكل مثير يتلقاه الفرد يتعرض الى جملة عمليات تحويلية نتيجة تفاعل هذا المثير الجديد مع خبراته الماضية ومع مخزون الذاكرة لديه قبل صدور الاستجابة المناسبة له . (سعيد , ٢٠٠١:٣٠)

ان العلاج المعرفي السلوكي اتجه حديث نسبي يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفتياته المتعددة والارشاد السلوكي بما يضمنه من فنيات ويعمد الى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الابعاد اذ يتعامل معها (معرفيا وانفعاليا وسلوكيا) كما يعتمد على اقامة علاقة ارشادية تعاونية بين المرشد والمسترشد تتحدد في ضوءها المسؤولية الشخصية للمسترشد عن كل ما يعتقد فيه من افكار مشوهة واعتقادات لا عقلانية. (محمد , ٢٠٠٠:١٧)

ويرى اليس (Ellis) ان الناس واقعيين وغير واقعيين وان معتقدات الناس تؤثر على سلوكهم, وان الناس عرضة للمشاعر السلبية مثل القلق والعدوان والشعور بالذنب بسبب تفكيرهم اللاواعي وحالتهم الانفعالية. (سعيد , ٢٠٠١:٣١)

دراسات سابقة

١-دراسة الشناوي (١٩٩٩)

تهدف الدراسة الى التعرف على اثر اسلوب الارشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى البنات في دور الدولة يلفت عينه اليه (١٦) يتأ وقد استخدم اسلوب الارشاد وقت الفراغ الذي تضمن أنشطة وفعاليات متنوعة كالنشاط الرياضي والمهني والنشاط الديني وقد نفذ الاسلوب بطريقة جماعية ولمدة (٦٢) يوماً وقد اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا لعينة البحث عند مستوى دلالة (٠.٠٥) (٠.٠١) مما يشير الى فعالية الاسلوب في خفض قلق المستقبل (الشناوي, ١٩٩٩: ٢).

٢-دراسة المهدي (٢٠٠١)

تهدف الدراسة الى التعرف على اثر برنامج ارشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي ,تكونت العينة من (٣٠) طالبة وقد قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد اشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عيني البحث لصالح المجموعة التجريبية (المهدي, ٢٠٠١: ١-٢)

نظرية العلاج العقلاني الانفعالي

ان العلاج العقلاني العاطفي السلوكي مبني على فرضية ان الانسان ولد ولديه امكانية لان يكون عقليا بتفكير سليم وكذلك غير عقلاي بتفكير مشوه ويمتلك الفرد ارضية نفسه من بداية حياته تهدف الى الحفاظ على الذات, السعادة, التفكير والتحدث, الحب والتفاعل مع الاخرين ثم النمو وتحقيق الذات (الخفش, ٢٠١١: ٣٥٦) وعلى الرغم من ذلك فإن الانسان قد يدمر تحركه نحو تطوير نفسه نتيجة لميوله الداخلية بالأساليب التي يتعلمها لتحطيم نفسه وتؤكد (REB.T) ان الناس يستطيعون التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم من خلال الطريقة التي ينظرون بها الى الاحداث ومن خلال ردود الفعل التي يختارونها لمواجهة تلك الاحداث (الزيود, ١٩٩٨: ٢٤٩)

ومن هنا وضع إلس "نظرية ABC" والتي يمكن ان نلخصها على النحو التالي:

A: يحدث عند هذه النقطة ان الانسان يتلقى حدثا لم يتوقعه, من الاحداث الحياتية, مثل الاضطرابات العائلية, عدم الرضا عن العمل, صدمات الطفولة المبكرة والتي تكون مصدرا لشقائنا.

B: يرد الانسان على هذا الحدث بانفعالات سلبية وغضب شديد بسبب التقارب بين (A,C) والشخص يظن ان رد فعل طبيعي عن الحدث (A) فيقول مثلاً انا غاضب جداً, انا شديد الحزن انا مكتئب. ولكن (اليس) في نظريته يجزم بأن الحدث (A) الذي تلقاه الفرد لا يسبب (C) وهو

رد الفعل بسلوك انفعالي عنيف ولكن يؤكد ان (B) وهي اعتقاد الفرد عن (A) هي التي تسبب (C).

C: يمثل معتقدات الفرد في الحدث, خاصة المعتقدات العقلانية وقد تسمى "معتقدات اضعاف الذات (Self-defeating beliefs)" وبالرغم من الاحداث الحياتية الاليمة والتي قد تكون واقعية وتحمل الالم الحقيقي, الا ان معتقداتنا العقلية قد تعمل على اضعاف هذه المشكلات الى حد كبير. (الفحل, ٢٠٠٩: ١٣٢-١٣١)

الفصل الثالث

اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للمنهجية التي اعتمدت عليها الباحثة من حيث التصميم التجريبي وتحديد مجتمع البحث وعينته وطريقة اختيارها تم استخراج الخصائص السيكو مترية لادارة البحث وكيفية تطبيقها واعداد البرنامج الارشادي والوسائل الاحصائية التي استعملتها في معالجة البيانات تحقيقاً لاهداف البحث وفيما ياتي عرضاً مفصلاً لها.

التصميم التجريبي

يعد الجانب التصميمي مهمة اساسية يجب معرفتها واتباعها وتتضمن ايجاد النظام الذي بموجبه تنجز التجربة. (هيكس, ١٩٨٤: ١٥) وان الاختيار التصميمي التجريبي الملائم للبحث اهمية كبيرة لانه يضمن الهيكل السليم للبحث ويوصله الى نتائج يمكن ان يعول عليها في تحقيق اهداف الدراسة والتحقق من فرضيتها وتحدد طبيعة مشكلة البحث والعينة ونوع اختيار التصميم الذي يعد اكثر ملائمة لها. (فان داليي, ١٩٨٥: ٢٧٤) وعلي وفق طبيعة مشكلة البحث الحالي فقد استعملت الباحثة التصميم التجريبي الفيلي والعدي والذي يتضمن مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة واحدة. (جابر, ١٩٩٩: ٢٢٠)

مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث (٤٧٣٦٦) طالبا وطالبة من كليات جامع بغداد الدراسة الاولى الصباحية ٢٠١٣/٢٠١٢ بواقع (١٧٢٨٢) ذكور بنسبة (٣٦,٤٨%) و(٢٩١٨٤) اناث بنسبة (٦١,٥٩%) والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١) حجم مجتمع طلبة جامعة بغداد موزع على وفق التخصص والكلية

التخصص العلمي				التخصص الانسان			
الكلية	ذكور	اناث	المجموع	الكلية	الذكور	اناث	المجموع الكلي
الطب	٦٧١	٦٠١٩	١٦٩٠	القانون	٤٣٩	٩٥١	١٣٩٠
طب الكندي	١٧٠	٢٤١	٤١١	العلوم السياسية	٥٦٩	٥٠٢	١٠٧١
الصيدله	٢٦٢	٦٨٢	٩٤٤	اللغات	٩٥٤	١٥١٠	٢٤٦٤
طب اسنان	٤١٠	٧٣٠	١١٤٠	الآداب	١٤٠٨	١٦٥٨	٣٠٦٦
الطب البيطري	٢٠٨	٢١١	٤١٩	العلوم الاسلاميه	٣٨٩	٩٣٧	١٣٢٦
التمريض	٢٢٢	٣٢٩	٥٥١	تربيته ابن الرشد	٢٠٩٧	٢١٧٥	٤٢٧٢
الهندسه	١٣٣٩	١٣٢٦	٢٦٦٥	الفنون الجميله	٨٣٧	٣٩٨	١٢٣٥
هندسه خوارزمي	٩٠	٢٣٠	٣٢٠	تربيته بنات		٦٧٤١	٦٧٤١
العلوم	٧٤٢	٥٦٩	١٣١١	تربيته رياضيه	١٢٤٣	٣٠٦	١٥٤٩
تربيته ابن الهيثم	١٢٦٧	١٦٣٤	٢٩٠١	الاعلام	١١٧٦	٥٩٣	١٧٦٩
اداره واقتصاد	٢٠٩٧	٢١٧٥	٤٢٧٢	تربيته رياضيه للبنات		٦٣٩	٦٣٩
علوم نبات		١٥٧٢	١٥٧٢				١٥٧٢
الزراعه	١٦٠٢	١١٤٦	٢٧٤٨				٢٧٤٨
	٩٠٨٠	١٢٧٦	٢١٨٤		٨٢٠٢	١٦٤١	٢٥٥٢

		٢	٠		٤	٤		
--	--	---	---	--	---	---	--	--

اداتا البحث

١- مقياس قلق المستقبل

٢- البرنامج الارشادي

١- مقياس قلق المستقبل

لما كان البحث العالي يمي الى بناء برنامج ارشادي بأسلوب العلاج العقلاني الانفعالي (الس)، يساعد على خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد كان من الضروري اعداد مقياس له لتشخيص الطلبة الذين يعانون من قلق المستقبل .

قامت الباحثة بأعداد مقياس قلق المستقبل الذي بناه العبادي (٢٠١٠) حيث تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس.

التحليل المنطقي للفقرات :-

يعد التحليل المنطقي ضروريا في اعداد الفقرات لانه يؤثر مدى تمثيل الفقرة ظاهريا للموضوع التي اعدت لقياس (الكبيسي، ٢٠٠٠: ١٧١) وبناءا على ذلك عرضه المقياس ملحق (١) على (١٠) خبراء من المختصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (٢) للحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ماوصفت من اجله ومدى ملائمتها للمجال الذي تنتمي اليه وابداء التعديلات التي ترونها مناسبة وبناءا على ملاحظات الاساتذة الخبراء وراهم ابقيت على الفقرات التي حصلت على نسبة الاتفاق ٨٠% فأكثر والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢) اراء الخبراء و المحكمين في صلاحية فقرات مقياس قلق المستقبل

رقم الفقرات	عدد الخبراء	الموافقين ن	المعارضين ن	النسبة النسبة المئوية	قيمة مربع كاي		قوى الداله
					المحسوبة به	الجدول يه	
١	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١٠	٨٤,٣	٠,٠٥
٨							
٨							

٠,٠٥		١١,٧	٩٠	١	٩	١٠	٢,٥٠٦,١١,١٢ ١٥,١٩,٢٠,٢ ١ ٢٦,٣٠,٣٣,٣ ٦	٢
٠,٠٥		٤٠,٥	٨٠	٢	٨	١٠	٣,٧,١٣,١٧ ١٨,٢٢,٢٣,٢ ٤ ٢٥,٣١,٣٤,٣ ٧	٣

القيمة الجدوليه عند درجة حريه (١) = ١٣,٨٤ وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وقد اجمع الخبراء على ان جميع الفقرات صالحه بنسبة اتفاق (٨٠%)
تحليل الفقرات احصائيا

من متطلبات اعداد وبناء المقاييس اجراء تحليل للفقرات لمعرفة قدرتها على التمييز من اجل انتقاء الفقرات المناسبة او تعديل واستبعاد غير المناسبة منها (الكبيسي, ٢٠١٠: ٢٧٠)
وتم حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس قلق المستقبل على عتبة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة جدول (٣). وتمييز الفقرات يتطلب اجراء الخطوات الاتية:-

- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الطلبة تنازلي اذا اعتمدت نسبة ٢٧% من الدرجات من الفئة العليا و ٢٧% من الدرجات من الفئة الدنيا , وفي ضوء ذلك بلغ عدد الاستثمارات في كل مجموعة (١٠٨) استثماراً وبهذا يكون عدد الاستثمارات الخاضعة للتحليل الاحصائي ٢١٦ استثماراً.

وبعد حساب القوة التائية لدلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في كل فقرة عدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة بواسطة موازنتها بالقيمة التائية الجدولية والتي تساوي (١,٩٦) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) اذ اظهرت النتائج ان الفقرات جميعها كانت معاملات تميزها دالة احصائياً و الجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس قلق المستقبل

المجموعه الدنيا			المجموعه العليا		
الاختيار الثاني	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ت
٧,٣٨٤٦	٠,٩٢٢١٤٨	٢,٩٦٣	٠,٨٨٥٤	٣,٨٥١٨	١
٢,٦٧٥٧	١,١١١٨٨	٣,٢٠٣٧٠٣	١,٠٣١٨	٣,٥	٢
٣,٢٦٩	٠,٩١٩٩٨	٣,٠٧٤٠٧	١,١٨٤١٣٦	٣,٦٢٠٤	٣
٦,٩٠٤٧	٠,٩٦٣١٤	٣,٦٦٠٠	١,٠٦٦٨٢	٣,٨٠٥٥	٤
٣,٠٦٦	٠,٩٦٣٨٠	٣,١٥٧٤١	٠,٩٧٣٧٦	٣,٥٧٤٠٧	٥
٦,٨١٤٠	٠,٩٣٢٧٥	٣,٠١٨٥	٠,٩٢٧٦٤	٤,١٢٩٦	٦
٥,٩٠٥	٠,٧٩٣٢٨	٢,٩٨١٥	٠,٨٦٠٦٦	٣,٦٦٦٧	٧
٦,٥٩	٠,٩٣٠٥٤	٢,٧٩٦	١,٠٤٥٧٢٢	٣,٧١٦٢	٨
٣,٥٧٥	٠,٩٣٠٥٤	٣,٧٩٦٢	٠,٩٥٨٥	٤,٢٦٨٥١	٩
٤,٥٣٣	١,٠٨٩٠٩٥	٣,٢١٢٩٦	١,١٢١٦٧٠	٣,٨٩٨١٤	١٠
٤,٣٨٨	١,٠٥٨١١	٣,٨٦١١	٠,٨٦٩٥٨	٣,٩٤٤	١١
٨,٣٠٨	٠,٩٤٤٠٤	٢,٧٥	٠,٩٩٣٨٠	٣,٨٨٨	١٢
٩,٤٤٤	٠,٩٠٦٠٨	٢,٨٨	٠,٨٩٩٦٢	٤,٠٧٤٠	١٣
٤,٩٦٥	٠,٩٨٠٦٠	٣,٠٣٧٠	١,٠٧٢٥٩	٣,٧٥	١٤
٧,٨٧٨	٠,٩٢٧٩١١٤	٢,٩٩٠٧	٠,٩٦١٥٣٧	٤,٠٣٧٠٤	١٥
٦,٠٤١	١,١٣٨٥٥٠	٣	٠,٩٠٣١٩٣	٣,٨٧٠٣	١٦
٢,٥٦٥	١,١٨٩٩١٣	٣,١٣٨٨	٠,٩٧٦١٨	٣,٥٢٧٧	١٧
٤,١٢٩	١,١٦٥٣٤٣	٣,١١١	١,٠٣٥٢١٦	٣,٧٥٩٢٥	١٨
٨,١٢٧	١,١٢٦٢٤٧	٣,٠٠٩٢٥	٠,٩٩٣٨	٤,٢٢٢	١٩
٦,٤٠٨	١,٠٠٠٤٧١	٢,٧٨٧٠٣	١,٠٢٢٠٩	٣,٦٩٤٤	٢٠
٢,٨٣٦	٠,٩١١١٧٨٨٦	٣,٠٥٥	١,٠٨٣٤١	٣,٤٥٣٧	٢١
٢,٤٤٦	٠,٨٦٨٣٤٨	٣,١٢٠٣٧	١,١٠٩١٠٣	٣,٤٦٢٩٦	٢٢
٣,٣٨٤	٠,٧٤٨٧٤	٢,٩٣٥٢	١,٠٧٦٦٢	٣,٣٧٠٣٧	٢٣

٧	١,٠٣٧٦٩٨	٢,٨١٤	٠,٩٥٠٢٣	٣,٧٩٦٢٩٦	٢٤
٦,٠٣٨	١,٠٤٤٧٣٨	٢,٨٩٨	١,١٤٥٢٦٩٦	٣,٨٢٤٠٧	٢٥
٧,١٠٩	١,٠٨١٣٩٢	٣,١٨٥١٨	١,٨٢٥٢٧	٤,٦٨٥١٨٥	٢٦
٧,٦٤٣	١,١٦٦٦٧	٢,١٦٦٦	١,٠٧٥٤٧	٣,٣٦١١	٢٧
٣,٣٣٣	٠,٩٤١١٢٥	٣,١٧٥٩٢	٩٨٦٨٨٢,	٣,٦٢٩٦٢٩٦	٢٨
٨,٣٢٢	١,٠٣٠٤٠	٢,٧٧٨	٠,٩٥٥٨١١٣٩	٤,١١	٢٩
٩,٢٥٣	١,٠٣٥٢٢	٢,٧٥٩٣	٠,٨٧٦٦٠	٣,٩٩٠٧	٣٠
٧,١٤٢	١,٠٨٤٤٠١	٢,٨٣٣	١,٠٠٦٦٢٢	٣,٨٧٩٦	٣١
٤,٤٤٤	١,١٤٣٤٧	٣,٢١٤٨١	٠,٧٣٤٦٩٧	٣,٨١٤٨	٣٢
٤,٧٤٠	١,١٦١٣٦	٣,٢٧٧٨	١,٠٢٦٧١٤٧	٤,٠٠٩٢	٣٣
٥,٤٢٤	١,١٣٣٠٧	٣,٣٢٠٧٤	١,٠٤٦٧٠٦	٤,١٥٧٤٠	٣٤
٥,٧٨٢	١,١٤٥٣٠٧	٢,٩٤٤	٠,٩٤٠٤١٧٨	٣,٧٩٦٢٩٩	٣٥
٣,٤١٣	١,٨٥٢٨٩	٣,٢٢٢	٠,٩٧٤٤٢٤	٣,٩٣٥١٨٠	٣٦
٥,٥٩٠	١,٣٧٣٣٧	٣,٣٤٢٥٩	٠,٧٢٩٧٨٠	٤,٢٠٣٧٠٣	٣٧
٤,٧٥٦	١,١٥٣٢١٥	٣,١٤٨١٤	١,٠٨٦١٣٩	٣,٩٢٥٩٢	٣٨

صدق المقياس:-

يعد المقياس صادقاً عندما يقيس ما اعد لقياسه (ثورندايك, ١٩٨٩: ٥٤) وللتثبت من صدق المقياس اعدت الباحثة ما يأتي:-

الصدق الظاهري:

يتحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء (الظاهر, ١٩٩٩: ٩٢) وقد تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقاس على مجموعة من الخبراء والمحكمين بلغ عددهم (١٠) خبيراً من المختصين بالعلوم التربوية والنفسية ملحق (٢) وقد اتفق على صلاحية الفقرات ظاهرياً لقياس ما وضعت لأجل قياسه.

ثبات المقياس :-

يقصد بالثبات هو دقة المقياس في القياس او الملاحظة في القياس او عدم تناقضه مع نفسه واتساقه فيما يعطينا من معلومات عن سلوك الفرد (ابو حطب واخرون , ١٩٨٧: ١٠١) والهدف من حساب الثبات هو تحديد اخطاء القياس وايجاد طرائق تقلل هذه الاخطاء (Murphy/١٩٨٨:٦٣). ولغرض ايجاد ثبات المقياس الحالي استعملت الباحثة طريقة الفاكرونباخ : يطلق على هذه الطريقة في حساب معامل الثبات بمعامل الفا او معامل الفاكرونباخ ويستعمل في ايجاد الثبات للاختبارات ذات الفقرات الموضوعية وغير الموضوعية (عباس, ٢٠٠٩: ٢٧٠)

وتقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وامكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس بوصف ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته , ويؤشر معامل الثبات اتساق اداء الفرد اي التجانس بين فقرات المقياس (عودة, ٢٠٠٠: ٤٥٤) ويهدف تعرف درجة الثبات تم حساب الثبات بهذه الطريقة على عينة الثبات والبالغة عددها ٣٠ طالب وطالبة وبلغ معامل الثبات (٠,٨٠) وهو مؤشر ارتباط جيد لثبات المقياس ككل. (الرشيد, ٢٠٠٠: ٧).

٢- البرنامج الإرشادي :-

بنية البرنامج على وصف نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية) ويعد هذا النظام احد الاساليب الادارية الفعالة في التخطيط اذ يسعى للوصول الى اقصى حد من الفعالية بأقل التكاليف . (الدوسري, ١٩٨٥: ٢٤٢)

وبناءً على هذا النظام تكون الخطوات المتبعة في البرنامج الإرشادي على النحو الآتي :-

١- تحديد الحاجات :-

تم اعتماد نتائج تطبيق الاختيار القبلي على مقياس قلق المستقبل المعد لأغراض البحث الحالي من اجل معرفة حاجات الطلبة لمواجهة المشكلات الناتجة عن قلق المستقبل طبقت الباحثة المقياس على العينة البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد. المرحلة الرابعة وحددت حاجات الطلبة في ضوء اجابتهم عن مقياس قلق المستقبل اذ رتبت فقرات المقياس تنازلياً بحسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وذلك لتحديد مايقابلها من موضوعات للجلسات الإرشادية لان فهم حالات المسترشدون يساعد الباحث على تصميم البرنامج والجدول (٤) يوضح ذلك

الانحراف المعاري	الوسط الحسابي	الفقرات	الرتبه	تسلسل الفقره في المقيا س
١,١٢٣٥	٣,٩٨٨	اخشى ان تفرض علي مهنة لاارغب بها مستقبلا	١	٥
١,٨٧٨	٣,٩٤٣٨	اتوقع فقدان احترام الآخرين لي اذا رسبت هذا العام	٢	٣٢
١,١٧٦٠	٣,٩٢٦٨	احس بقله الامان بحياتي المستقبلية	٣	١٦
٠,٩٩٤٧	٣,٨٩٨٠	اخاف ان افقد احد افراد اسرتي مستقبلا	٤	٢٠
٠,٩٠٣٢٨	٣,٨٧٠٢	يقلقني تاخر سن الزواج	٥	١٩
٠,٩٥٠٢٠	٣,٨٨٦٣	اشعر ان ضغوط الحياة ستزداد	٦	٤
١,١٥٥٠	٣,٨٢٤١	اتوقع ان اواجه خلافات اسريه مستقبلا	٧	١٢
٠,٧٣٥٥٨	٣,٨١٥٧	ارى ان دراستي نوع من العبث وغير مجديه للمستقبل	٨	١
٠,٩٤٠٦٦	٣,٧٩٦٣	اتوقع الفشل في حياتي المهنية	٩	١٥
١,٠٤٤٢	٣,٧٦٨	اخاف الا اجد عملا يناسب مؤهلاتي المهنية	١٠	٢
١,٠٥٥	٣,٧٢٥٠	اعتقد انه لا امل لي في الحصول على فرصه لاكمال دراستي	١١	١٤
١,٠٢٢١	٣,٧٠٤٤	ببدد لي ان القيم الاجتماعيه تتدهور يوم بعد يوم	١٢	١٠
٠,٩٩٧٠	٣,٦٣٨١	اخشى ان افقد معيلنا في الاسره	١٣	٢٩
٠,٩٩٧٧	٣,٦٢٩٣	اتوقع ان لا اقبل في المهنة التي ارغب فيها	١٤	٣٨
٠,٩٧٤	٣,٥٦٤	اخشى من زيادة معاناتي بسبب حالة الفقر	١٥	٣٣
٠,٩٨٥	٣,٥٣٦	اشعر بالعجز عن اتخاذ اي قرار بشأن مستقبلي	١٦	٣
١,٠٣٢٠	٣,٥١٠	اخشى على صمتي من زيادة التلوث	١٧	٧
١,١١٨١	٣,٤٦٣٨	يشغلني التفكير في احتمال فشل حياتي الاسريه	١٨	٢٧
١,٠٨٥٦	٣,٣٧٠٤	اخشى الرسوب هذا العام	١٩	٣٠
١,٢٥١٣	٣,٢٧٨	ارى انه من الصعوبه الحصول على سكن في المستقبل	٢٠	٨
١,٠٨٩١	٣,٢١٢	اشعر باضطراب عندما افكر بحياتي المستقبليه	٢١	١٧

١,١١٢	٣,٢٠٤	ارى من الصعوبه الحصول على الوظيفه التي هي مصدر امن للغد	٢٢	٢٤
١,٠٨١٣	٣,١٨٥	يقلقتي ضعفي في بعض المواد الدراسيه	٢٣	٣١
٠,٩٥١	٣,١٨٠	يقلقتي الا تتمكن اسرتي من رعايتي ماليا	٢٤	٣٥
١,١٥٣	٣,١٥٧	اخشى ان اخيبب آمال اسرتي مستقبلا	٢٥	٩
٠,٨٧٧	٣,١٢٠	اخاف مما تتركه التقنيات الحديثه من اثار سلبيه على افراد المجتمع مستقبلا	٢٦	٣٤
٠,١٧٤	٣,١١١	يشغلني التفكير بعدم قدرتي على تحقيق طموحات اسرتي	٢٧	٢٢
٠,٩١٠	٣,٠٦٠	يراودني شعور بالتردد والحيره عند التفكير باختيار عمل ما	٢٨	٣٧
٠,٩٨١	٣,٠٤٠	تنتابني الهواجس من الايام المقبله	٢٩	٢٥
٠,٩٣٣	٣,٠١٩	ارى ان الهجره الى الخارج ستكون الحل الاخير لايجاد فرصة عمل مناسبه	٣٠	٣٦
٠,٨٠٣٢	٢,٩٨٢	اخاف من صعوبة الامتحان	٣١	٦
٠,٩٣١	٢,٨٨٥	اخشى ان تظهر حاجات جديده يصعب عليه الحصول عيها لاسباب ماليه	٣٢	١١
١,٠١٤	٢,٧٩٦	يخيفني انتشار الحروب واستخدام الاسلحه	٣٣	١٣
١,٣٠٤١	٢,٧٨٠	اخشى من نقص الياه مستقبلا	٣٤	١٨
١,٠٤٠	٢,٧٦٠	يؤلمني ضعف قدرتي الماليه على الايفاء بالواجبات الاجتماعيه	٣٥	٢١
٠,٩٤٣	٢,٧٥١	اخاف على حالتي الصحيه عندما تستمر الاظروف الحاليه في المستقبل	٣٦	٢٦
٠,٩٤٥٠	٢٧٥٠	يشغلني تصاعد الاسعار المستمر	٣٧	٢٨
١,١٧٧	٢١٧٦	اخشى ان لاتؤهلني دراستي الحاليه لكي احصل على معدل جيد	٣٨	٢٣

الجدول (٤)

٢- اختيار الاولويات:

حددت الاولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازليا , اذ عدت الفقرة التي حازت على متوسط حسابي (٣) الذي يمثل الوسط الفرضي لبدائل الاجابة (١,٢,٣,٤,٥) تعد مشكلة اي فيها قلق المستقبل وعليه تدخل في البرنامج الارشادي وفي ضوء ذلك ان هناك (٣٠) فقرة تدخل في البرنامج الارشادي بينما هنالك (٨) فقرات تستبعد من البرنامج لانها حصلت على وسط حسابي اقل من (٣) كما موضح بالجدول (٤)

٣- تحديد وكتابة الاهداف:-

بعد تحديد الحاجات وضعت الاهداف المراد تحقيقها للبرنامج الارشادي وهي:-

أ- الهدف العام: يظهر هدف البرنامج الارشادي من خلال تحديد هدف البحث وفرضياته التي وضعت للتحقق منه.

ب- الاهداف السلوكية : في ضوء الهدف العام اشتقت اهداف سلوكية يسعى البرنامج الى تحقيقها.

٤- ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف الموضوعية.

هدف البرنامج الارشادي:-

بعد تصميم البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج العقلاني والانفعالي (الـس, ELLIS) لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة معتمدة على الاستراتيجيات الخاصة به بصيغته الاولى ملحق (٤) عرضتها الباحثة على (١٠) خبراء من المختصين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والتربية وعلم النفس في جامعة بغداد والجامعة المستنصرية ملحق (٥) لابداء اراءهم حول مدى ملائمة الاسلوب الارشادي للهدف الرئيسي للبحث وصلاحيه الاستراتيجيات والفنيات الارشادية ومناسبة الوقت, وقد اجمع الخبراء بنسبة (١٠٠%) على الاستراتيجيات والنشاطات كافة وقد اخذت الباحثة بمعظم الاقتراحات والملاحظات التي اشار اليها الاساتذة الخبراء.

عينة البحث التجريبية

اختارت الباحثة عينة بحثها من طلبة جامعة بغداد البالغ عددهم (٢٠٠) طالبا وطالبة وبالطريقة الضيقة العشوائية وعلى وفق الخطوات الاتية

اختيرت عشوائية (٨) كليات بواقع (٤) كليات علمية و(٤) انسانية كما موضح بالجدول (٥) ثم اختيرت (٢٠) طالبة من عينة البحث التجريبية وقسمت العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية وعدد طلابها (١٠) والمجموعة الضابطة وعدد طلابها (١٠)

جدول (٥)

التخصص	الكلية	القسم	حجم
العلمي	طب اسنان	صناعة اسنان	١٠
	العلوم	الكيمياء	٩
	الاداره واقتصاد	احصاء	٣٦
	التربيه/ابن الهيثم	احياء	٢٥
الانساني	الآداب	اللغه الانكليزية	٣٦
	اللغات	فرنسي	٢٩
	التربيه/ ابن رشد	علم النفس	٤١
	الفنون الجميله	تشكيلي	١٤
المجموع	٢٣٤١٦		٢٠٠

١- التكافؤ في درجات مقياس قلق المستقبل في الاختيار القبلي

للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والظابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي تم استعمال اختبار (مان - تريني) للعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط العينة في (تلف المستقبل) , اذ تبيان القيم المحسوبة تساري (٤٦,٠) وهي غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) لانها اكبر من الجدسية التي تساوي (٢٣) , وبذلك لم يظهر فرق دال احصائيا بين المجموعتين على هذا المتغير مما يدل على ان المجموعين متكافئتان واجابتهما متشابهة والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦) قيمة (مان - وتني) لمتغير درجات قلق المستقبل للمجموعتين التجريبية والظابطة

المتغير	المجموع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرين	متوسط الرين	قيمة مان وتني المحسوبة الجدسية	مستوى الدلالة
القلق	التجريبية	١٠	١١٨,٤٠	١٢,٢٨٥	١٥١,٥٠	١٠,٥	٤٦,٥	غير دالة

			١١,٨٥	١٠,٨٥٠	٩,١٠٧	١١٩,٥٠	١٠	الضابطة	المست قبل
--	--	--	-------	--------	-------	--------	----	---------	--------------

القيمة الجدوية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

١- الترتيب الولادي

للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الترتيب الدلالي ثم استعمال اختبار (كولموجرون - سيمونون) لمعرفة دلالة الفرق في الترتيب الولادي بين هاتين المجموعتين اتضح ان الفرق لم يكن بدلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) لكون قيمة (k) المحسوبة البالغة (٠,٦٧١) اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٣٦) وتوضح هذه النتيجة ان المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتان احصائيا في هذا المتغير والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧) التكافؤ في متغير الترتيب الولادي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بأستعمال اختبار (كولموجرون - سمير نوف)

المجموعة	العدد	الترتيب الولادي				قيمة k سمير نوف المحسوبة الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
		الاول	الثاني	الثالث	الرابع		
التجريبية	١٠	٣	٢	٢	٢	١,٣٦	غير دالة
	١٠	٢	٢	٥	١		
الضابطة							

١-التحصيل الدراسي للاب

لمعرفة دلالة الفرق بين التحصيل الدراسي لآباء الطالبات للمجموعتين التجريبية والضابطة استعمال اختبار (كو لموجرون - سيمونون) وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٠,٨٩٤) , وهي اصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائيا بين المجموعتين في هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان , والجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨) قيمة (كولموجرون - سمير نوف) لمتغير التحصيل الدراسي للاب للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للاب				قيمة k سمير	مستوى الدالة
			ابتدائية	متوسطة	اعدادية	بكلوريوس		
التحصيل الدراسي للاب	التجريبية	١٠	٥	٢	١	٢	٠,٨٩٤	غير دالة
	الضابطة	١٠	١	٣	٢	٤		

١- التحصيل الدراسي للام

لمعرفة دلالة الفرق بين التحصيل الدراسي لامهات الطالبات للمجموعتين التجريبية والضابطة استعمال اختبار (كو لموجرون - سمير نوف) وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٠,٢٢٤) , وهي اصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائيا بين المجموعتين في هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان , والجدول (٩) يوضح ذلك

جدول رقم (٩) قيمة (كو لموجرون - سمير نوف) لمتغير التحصيل الدراسي للام للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للام				قيمة k سمير	مستوى الدالة
			ابتدائية	متوسطة	اعدادية	بكلوريوس		

		المحسوبة الجدولية							
غير دالة	١,٣٦	٠,٢٢٤	٢	٢	٢	٤	١٠	التجريبية	التحصيل
			٣	٢	٢	٣	١٠	الضابطة	الدراسي للام

*القيمة الجدولية (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

١- العمر الزمني بالسنوات

لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط رمني المجموعتين (التجريبية- الضابطة) استعملت الباحثة اختبار (مان - وتني) للعينات متوسطة الحجم , ويتبين ان قيمة (مان - وتني) المحسوبة تساوي (٣٩) وهي غير دالة لانها اكبر من الجدولية التي تساوي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) , وبذلك لم يظهر فرق دال احصائيا بين المجموعتين في هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان , والجدول (١٠) يوضح ذلك

الجدول (١٠) قيمة (مان - وتني) لمتغير عمر الطالبات للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الزمني	متوسط الزمني	قيمة مان وتني المحسوبة الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
العمر الزمني	التجريبية	١٠	٢١,١٠	١,٧٩٢	١١٦	١١,٦٠	٣٩	غير دالة
	الضابطة	١٠	٢٦,٥٠	١,٥٨١	٩٤	٩,٤٠	٢٣	

*القيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة في تحليل البيانات وتفسيرها الوسائل الاحصائية الاتية:-

- ١- اختبار مان وتني :- استخدم للتأكد من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة
- ٢- اختبار (كا^٢) للتحقق من صلاحية فقرات مقياس قلق المستقبل من خلال اداء الخبراء
- ٣- الاختبار الثاني لعينة واحدة
- ٤- الحقيبة الاحصائية SPSS

بناء وتطبيق البرنامج الارشادي

الجلسة : الاولى

اسلوب العلاج العقلاني الانفعالي

مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الاهداف العامة	الاهداف الخاصة	الاساليب والنشاطات	التقويم البنائي
افتتاح البرنامج الارشادي	التعريف بالبرنامج والتعليمات الخاصة به اقامة حفلة تعارف	تهيئة افراد المجموعة للبرنامج . اقامة علاقات طيبة بين افراد المجموعة . كسر الحواجز النفسية بين الباحث وافراد المجموعة من جهة وبين افراد المجموعة من جهة اخرى .	* تقويم فكرة بسيطة عن اهداف البرنامج . * توضيح بعض النقاط المهمة والتي تتعلق بسير البرنامج	- الترحيب بافراد المجموعة - تعريف الباحث باسمه ومهنته ومكان عمله . - مناقشة افراد المجموعة في اهداف البرنامج واجراءته ومدته وعدد جلسات البرنامج . - توضيح معنى قلق المستقبل واهميته في بناء الشخصية . - تفسح الباحث	- ماهو رأيكم في خطوات البرنامج والموضوعات التي تناولتها الجلسة الاولى

المجال امام افراد المجموعة للحديث والمناقشة بما يخدم تطور واستمرار البرنامج - تلخيص ما دار في الجلسة - توزيع الحلوى لافراد المجموعة بعدها القاء التحية وانهاء الجلسة الاولى.				
--	--	--	--	--

ادارة الجلسة (١)

- ترحب الباحثة بافراد المجموعة الارشادية اجمل ترحيب تبدأ الباحثة بتعريف نفسها لافراد المجموعة ومهنتها ومكان عملها والتعرف على كل واحد منهم
- ثم تقدم الباحثة اعضاء المجموعة بان يقدم كل واحد منهم اسمه الكامل ويتحدث عن نفسه.
- توضح الباحثة اهداف البرنامج وعدد جلساته وحدة كل جلسة .
- ثم توضح الباحثة جملة امور منها :-
 - الفرض من البرنامج بانه للأهداف العلمية
 - احترام اراء زملائهم وعدم الاستهانة
 - التعاون مع الباحثة في انجاح البرنامج من خلال المناقشة والحوار واداء الواجبات وحضور الجلسات وكذلك مساعدة المسترشد في التغلب على مشكلاته .
 - ان المعلومات التي تطرح هي في سرية تامة
 - الفرض من البرنامج هو خفض قلق المستقبل

ثم تضيف الباحثة بقولها :-

ان قلق الفرد من المستقبل الذي ينتظره يحجب الرؤيا الواضحة عن امكاناته ويشل قدراته وبالتالي يعيق وضع اهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الاهداف المستقبلية التي ينشدها والتي تحقق له السعادة والرضا لم يشهد عصر من العصور مثل ما يشهد عصرنا الحالي من التوترات والازمات والضغوط النفسية فضلاً عن التغيرات السريعة والتصورات الكبيرة وما ينشر في العالم من حروب وصراعات ومن ثم زيادة الاعباء والصعوبات التي يواجهونها في الحياة من شأنها ان تثير قلق المستقبل لديهم . (كنعان والمجيدل ، ١٩٩٩ : ٨٦).

الواجب البيتي :- وبعدها تطلب الباحثة من افراد المجموعة كتابة آرائهم ومقترحاتهم حول ما دار في الجلسة وتقديمها في الجلسة القادمة .

الفصل الخامس

يتضمن هذا الفصل عرض للنتائج التي تم التوصل اليها ومناقشتها وفقاً لفرضيات البحث الحالي :-

تحقيقاً للهدف الاول والذي يهدف الى (تعرف مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد) قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل على طلبة جامعة بغداد والبالغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة , وللتعرف على مستوى قلق المستقبل استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test) وقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة هي (١,٩٦) بدرجة حرية (١٩٩) عند مستوى دلالة , ٠,٠٥ : ولصالح المتوسط الفرضي البالغ (١١٤) وتشير هذه النتيجة الى وجود قلق المستقبل لدى عينة البحث والجدول (١٢) يوضح ذلك .

جدول (١٢) نتائج الاختبار الثاني لعينة واحدة لدرجات طلبة جامعة بغداد في مقياس قلق المستقبل

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة		درجة الحرية	الدالة
					المحسوبة	الجدولية		
قلق المستقبل	٢٠٠	١٢٥,٣٣	١٦,٧٧	١١٤	٩,٦٠١	١,٩٦	١٩٩	دالة

تحقيقاً للهدف الثاني من اهداف البحث الحالي والذي يهدف الى بناء برنامج ارشادي باسلوب العلاج العقلاني الانفعالي لـ (اليس) لدى طلبة جامعة بغداد وتم تحقيقه في ضوء بناء البرنامج الارشادي والذي يتكون من (١٢) جلسة ارشادية .

تحقيقاً للهدف الثالث من اهداف البحث الحالي والذي يهدف لتعرف اثر اسلوب العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد ولمعرفة الفروق بين المجموعتين استعملت الباحثة اختبار (مان - وتني) للمقارنة بين المجموعتين كما موضح بالجدول (١٣)

جدول (١٣) نتائج اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية الضابطة على مقياس قلق المستقبل في الاختبار البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني	مستوى الدلالة
الاختبار البعدي	التجريبية	١٠	١١٥,٣٠	٢٠,٥٦٠	١٤٢,٥	١٤,٢٥	٢٣	٠,٠٥
	الضابطة	١٠	٨٤,٦٠	١٥,٠٤٠	٦٧,٥٠	٦,٧٥		

تفسير النتائج / تفسير الهدف الاول

تعزى هذه النتيجة الى كثرة الضغوط الحياتية والدراسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة وتعرض اسرهم لحوادث التهجير القصري وظروف المعاشية الصعبة التي يعانيها الطالب الجامعي فضلاً عن عدم توفر فرص العمل للطالب الجامعي بعد التخرج وهذا يدل على ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة الامر الذي يؤدي الى تشوش افكارهم بتفكير غير عقلاي كذلك ناتج عن ضعف تحكم الطلبة بعواطفهم وانفعالاتهم من خلال الطريقة التي ينظرون بها الى الاحداث ومن خلال ردود الفعل التي يختارونها لمواجهة تلك الاحداث وتتفق نتيجة هذه الهدف مع (دراسة الشناوي ١٩٩٩) (ودراسة المهدي ٢٠٠١)

تفسير الهدف الثالث

يمكن ان تعزى هذه النتيجة الى ان العلاقة التفاعلية التي قامتها الباحثة مع المسترشدين في نجاح جلسات البرنامج الارشادي فضلاً عن ان أنشطة و فنيات العلاج العقلاني الانفعالي (مثل المحاضرة , المناقشة و تنفيذ الافكار اللاعقلانية واسلوب الدحض) كان لها الاثر الكبير في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة وذلك عن طريق تعديل الافكار الخاطئة المشوهة لديهم ولا سيما وان اساليب العلاج العقلاني الانفعالي هي اساليب معرفية تعمل على تغيير ادراكات (الطالب) ونظرة الطالب للأحداث من حوله من اجل تصحيح وتعديل افكاره الخاطئة وتتفق نتيجة هذا الهدف مع نتيجة (الشناوي ١٩٩٩) و(المهدي ٢٠٠١) .

في ضوء اجراءات البحث الحالي يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية :-

١- فاعلية الاسلوب الارشادي (العلاج العقلاني الانفعالي) في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد .

٢- ان طلبة الصفوف الرابعة في الجامعة بحاجة الى برامج ارشادية مبنية على اسس علمية على وفق حاجاتهم ومشكلاتهم .

التوصيات

- ١- تدريب الافراد على التفكير العقلاني الايجابي في حياتهم المستقبلية .
- ٢- توفير الخدمات الارشادية في الجامعات المختلفة في ضوء مكاتب للخدمة النفسية والاجتماعية لمساعدة الطلبة على تبصرهم بمشكلاتهم النفسية والانفعالية وذلك لتحقيق درجة مناسبة من الصحة والتوافق النفسي

المقترحات

- ١- اجراء دراسة مماثلة باتخاذ اساليب ارشادية اخرى في خفض قلق المستقبل .
- ٢- دراسة علاقة قلق المستقبل بمتغيرات اخرى كالعوامل الاقتصادية والاجتماعية .

مناقشة النتائج

في ضوء استعراض النتائج التي توصلت اليها الباحثة يتضح ان اثر الاسلوب الارشادي (العلاج العقلاني الانفعالي) في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد اذ :-

- ١- اظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق اسلوب العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد كما موضح في جدول (١٢) وهذا مؤشر على فاعلية الاسلوب الارشادي واختيار موضوعات البرنامج الارشادي المنسجمة مع مشكلات الطلبة وصياغة الاهداف وتحديد الحاجات المرتبطة بهذه الموضوعات وملائمة الاستراتيجيات المتبعة و زمن الجلسات واللقاءات الجماعية .

٢- اظهر نتائج الفرضية الثانية ان اسلوب العلاج العقلاني الانفعالي له اثر فعال في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة بغداد وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (الشناوي ١٩٩٩) و(المهدي ٢٠٠١).

المصادر

- ١- العامري ، سميرة ابراهيم عباس ، ٢٠١٢ ، اساليب التفكير لـ ،، ستير بنرج وعلاقتها بمستوى الطموح واسلوب حل المشكلات لدى طلبة الجامعة - اطروحة دكتوراه .
- ٢- الخفش ، سامي وديع ، ٢٠١١ ، النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي ، الطبقة الاولى .
- ٣- العبادي ، حسين عبد الزهرة عبد الله ، ٢٠١٠ ، اثر اسلوب التعليم الذاتي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة المدارس المهنية - رسالة ماجستير .
- ٤- الفحل ، نبيل محمد ، ٢٠٠٩ ، برامج الارشاد النفسي (النظرية والتطبيق ،جامعة القاهرة ، الطبعة الاولى
- ٥- العلوان ، احمد فلاح ، ٢٠٠٩ ، علم النفس التربوي ، تطوير المتعلمين ، جامعة الحسين بن طلال ط ١ .
- ٦- الخالدي ، اديب محمد ، ٢٠٠٦ ، مرجع في علم النفس الاكلينيكي المرضي ط ١ .
- ٧- الرشدي ، بشير صالح والسهل ، راشد علي ٢٠٠٠ مقدمة في الارشاد والنفسي ، ط ١ مكتبة الفلاح للنشر الكويت .
- ٨- العكلي ، جبار ، ٢٠٠٠ ، قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل - رسالة ماجستير ، كلية الاداب الجامعة المستنصرية .
- ٩- العكاشي ، بشرى احمد ، ٢٠٠٠ ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المغيرات لدى طلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية .
- ١٠- الشناوي ، محمد محروس ، وعبد الرحمن ، محمد السيد ١٩٩٩ ، العلاج السلوكي الحديث اسسه وتطبيقاته ، دار قباء والطباعة والنشر القاهرة
- ١١- الزيود ، نادر فهمي ، ١٩٩٨ ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ط ١ ، دار للطباعة عمان الاردن .
- ١٢- الظاهر ، زكريا محمد (١٩٩٩) ، مبادئ القياس والتقييم في التربية ط ١ ، دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الاردن .
- ١٣- الشناوي ، محمد محروس ، ١٩٩٤ ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر القاهرة
- ١٤- ابو حطب ، فؤاد ، عثمان احمد ، (١٩٨٧) ، اتلقيم النفسي ، دار الفكر الاردن .
- ١٥- الدوسري ، صالح جاسم ن ١٩٨٥ ، الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي العدد ١٥ ، السعودية .
- ١٦- باترسون ، س ، ه ، ١٩٩٢ ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة ، د . حامد الفقي ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- ١٧- تورندايك ، روبرت والبريت هجين ، ١٩٨٩ ، القياس والتقييم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني ، مركز الكتاب الاردني - عمان .
- ١٨- جودة ، سعد عزيز ، ٢٠٠٨ ، اثر العلاج العقلاني الانفعالي وتركيز الذات في تنمية الطلبة النفسية - اطروحة دكتوراه .
- ١٩- جابر ، جابر عبد الحميد ، ١٩٩٩ ، استراتيجيات التدريس والتعلم ، ط ١ ، دار الفكر العربية - القاهرة .
- ٢٠- زهران ن حامد عبد السلام ، ١٩٧٨ ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط ٢ ، جامعة عين شمس القاهرة .

- ٢١- سعيد ، تاسو صالح ، ٢٠٠١ ، اثر اسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى الطلاب المرحلة المتوسطة - رسالة ماجستير .
- ٢٢- سرى ، اجلال محمد ، ٢٠٠٠ ، علم النفس العلاجي مكتبة القاهرة ، الطبقة الثانية .
- ٢٣- عودة ، احمد سليمان ، ٢٠٠٠ ، القياس والتقويم في العملية التربوية ، عمان - الاردن .
- ٢٤- عبد الغفار ، عبد السلام ، (١٩٧٦) مقدمة في الصحة النفسية . القاهرة ، دار النهضة العربية .
- ٢٥- فان دالين ، دبولد ، ١٩٨٥ ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل ن مكتبة الانجلد - مصرية القاهرة .
- ٢٦- هيكس ، تشارلز ، (١٩٨٤) ، المفاهيم الاساسية في تصميم التجارب ، دار المفكر الجامعي ، القاهرة .
- ٢٧- محمد خليل ، محمد بكر نوفل ، محمد مصطفى العيسى ، فريال ، محمد ابو عواد ، (٢٠٠٩) ، مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للطباعة والنشر - عمان .
- ٢٨- محمد ، عادل عبد الله ، ٢٠٠٠ ، العلاج المعرفي السلوكي اسس وتطبيقات ، دار الرشا - القاهرة

- ١-ELLis , Abert (١٩٨٢) , The Rational Emotive Therapy . In Burks , H.The Theory and Practice of Counselling Psychology. London : Pitman.
- ٢-Veruon , A, (١٩٨٩) ;thinking Feelliing Behavior An Emotional Education Curriculum For Adolescents , Champing , ١١ : Research Press .
- ٣-Murphy , R ,R (١٩٨٨) , psychological testig Principles and application , New york , hall international .
- ٤-www.wahid kamel.com

Effect of the rational Emotive Therapy in Reducing the Future anxiety for Students university

Nadira Jameel Hamaed

Abstract

The Future Anxiety phenomcna is Shaping ahuge danagerous for students univer sity especially for the Fourth Class that's the Finally stage in the study ther fore the aim of this research is idntifying ffect of the connseling program in Reducing .

The Future anxiety for those students sothat to replay the amblance state and to veduce the psychological Disorders there fore the researcher used Alabadi scale (٢٠١٢) then investigated the validty and reliability and The item power of Discrimination . The statistical Tools that the rescar cher used are Man whl they Test – Qi squar .Ttest for cne sample by using and constructing the counseling pvgoram by using ١- Rational ٢- Emotive ٣- therapy for (Ellise) consisted of (١٢th) sessions . The period on one session (٤٥) minutes for the Fourth classes.

The Researcher veached to the Folloing Results :

The Connseling program affected in Reducing the Future anxiety For the students university

Tinally the researcher sets many suggestions ^ Recommendations.