



اثر اسلوب التعليمات الذاتية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

أ.م.د وفاء شاكر عبد الكريم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القاسم الخضراء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Wafaa.shakeer@gmail.com

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على اثر اسلوب التعليمات الذاتية في خفض القلق لدى طلبة الجامعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القاسم الخضراء، وقد تناولت الباحثة اطاراً نظرياً شمل كل متغيرات البحث، وتحقيقاً لاهداف تم بناء مقياس القلق، بالاستعانة بعينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (200) طالب وطالبة وبعد التحقق من صدقه وثباته بلغ عدد فقرات هذا المقياس (30) فقرة موزعة على خمسة مجالات، واختبار فرضيات البحث اختارت الباحثة عينة قوامها (16) طالب من الذكور فقط تم اختيارهم بشكل قصدي ممن حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس القلق اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (8) طالب لكل مجموعة، بعد ان تم تحقيق التكافؤ للمجموعتين. وكذلك بناء البرنامج العلاجي وفق المشكلات المطروحة في المقياس وفق اسلوب (التعليمات الذاتية) اذ تم اخذ جلسة واحدة من جلسات البرنامج العلاجي وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي باسلوب العلاج الجمعي على عينة البحث اظهرت النتائج ان البرنامج كان فاعلاً فيخفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: اسلوب التعليمات الذاتية، قلق المستقبل، طلبة الجامعة

The Effect Of The Self-Instruction Method In Reducing Future Anxiety Among University Students Before

Prof. Dr. Wafaa Shaker Abdel Karim

Ministry of Higher Education and Scientific Research

Al-Qasim Green University / Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Wafaa.shakeer@gmail.com

Abstract:

The current research aims to identify the impact of the self-instruction method in reducing anxiety among university students, College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Qasim Green University. (Male male and female students, and after verifying its validity and reliability, the number of paragraphs of this scale reached (30) paragraphs distributed over five domains, and to test the hypotheses of the research, the researcher chose a sample of (16) Only male students were intentionally chosen who obtained the highest scores on the anxiety scale, as they were divided into two groups (experimental and control) with a rate of (8) students for each group, after equivalence was achieved for the two groups. As well as building the remedial program according to the problems presented in the scale according to the (self-instruction) method, as one session was taken from the remedial program sessions, and after completing the application of the remedial program in the collective treatment method on the research sample, the results

showed that the program was effective in reducing future anxiety among university students.

Keywords: Self help, future anxiety, university students

مشكلة البحث

يبرز القلق موضوعا مسيطرا على حياة الانسان الحديث في مختلف مناحيها (وادي، 2003، 30). ويرجع التزايد في انتشار القلق الى الكثير من العوامل، والمتغيرات التي يتسم بها العصر منها زيادة حدة التوتر العالمي والشعور بالفوضى العالمية، والاعتداءات الدولية، فضلا عن ذلك الحروب الاقليمية، والمحلية، وحروب التصفية العرقية، والتطرف، والعنف، والارهاب (العيسوي، 1998، 146). ترى الباحثة ان ظاهرة القلق هي الاشد ارتباطا بجيل الكلية وبخاصة بجيل الجامعات، اذ يمرون بمرحلة انتقال حاسمة من مراحل حياتهم العلمية والمهنية وكذلك مرحلة التطلع نحو المستقبل وما يمكنه تحقيقه من امال والتطلع نحو العمل والزواج وتكوين الاسرة والمركز الاجتماعي، لذلك يحدث تناقض لدى هؤلاء الطلبة بين مطامعهم وامالهم وواقع الحياة السائدة في مجتمعهم تجعلهم في حالة من القلق النفسي وعدم الاستقرار، لذلك فهم بحاجة ماسة الى من يساعدهم على التكيف مع انفسهم ومع من حولهم والتخفيف من قلقهم وتحويله من قلق سلبي يعطل الحركة ويشل الفكر الى قلق ايجابي يدفعهم نحو العمل وتحمل مسؤولياتهم في مختلف جوانب الحياة الاجتماعية والاسرية، لذلك ينبغي مساعدة هؤلاء الطلبة على تعديل البناء المعرفي بواسطة تصحيح المبركات الخاطئة وعادات التفكير السالبة التي سوف ينتج عنها تعديل للسلوك العام لديهم (Ellis, 1985, 471).

لذلك تتجلى مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي: ما مدى اثر اسلوب التعليمات الذاتية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة؟

اهمية البحث

حظي قلق المستقبل باهتمام متزايد في السنوات الاخيرة، اذ ان الخوف من المستقبل مع الآخرين في الحياة الاجتماعية يعكس شعورا بالقلق والعصبية المتمثل بقلق المستقبل. ويتميز الذين لديهم هذا النوع من القلق بضعف ادائهم ولديهم ميل واضح لتجنب العلاقات الاجتماعية، وعدم القدرة على تكوين صداقات جيدة ويفضلون البقاء مع الاسرة بسبب الصعوبات التي يواجهونها، وفي الحالات المتطرفة من قلق المستقبل قد تنتاب المصاب بعض الافكار الانتحارية وترافقه اضطرابات قلق اخرى. وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطلبة بوصفها المرحلة النهائية لمعظمهم الكلية وارقاها درجة علمية وقيادية قياسا بالمراحل الدراسية الاخرى، ولكون الشباب الجامعي قوة دعم لمجتمعهم ومساندة له، ويؤمل منهم النهوض بالمجتمع وتطوره، لذا فان اهمية الدراسة تنطلق من اهتمامها بدراسة ما يتعرضون له من مشكلات نفسية وسلوكية تكمن في قلق المستقبل والتفكير فيه باستمرار. لان مرحلة الشباب تعد مرحلة مناسبة للتوجيه والارشاد، لذا تقع على عاتق الاخصائيين مسؤولية مساعدة هؤلاء في تعديل البناء المعرفي بواسطة تصحيح الخاطئة وعادات التفكير السالبة التي سوف ينتج عنها تعديل السلوك العام لديهم، اذ ان سلوك الفرد تحكمه الى حد بعيد عوامل معرفية فكرية، مثل: التوقع، طريقة التنبؤ بحدث الاشياء (Ellis, 1985, 471).

وهذا ما دفع ضرورة الاهتمام بالعملية الارشادية وجعلها عنصر من عناصر العمل التربوي، واصبح من همومها تهيئة الفرص المناسبة لتمكين الطلبة لمعرفة قابلياتهم وقدراتهم الذاتية (برقاري، 1983، 3161) واصبحت العملية الارشادية علما له مناهجه، واسسه وخططه وتعدد مناهجه واساليبيه تبعا لتعدد النظريات الارشادية والعلاجية (سفيان، 2002، 110) ومن بين هذه الاساليب اسلوب (التعليمات الذاتية) للعالم ميكنوم الذي اعتمدته الباحثتان الذي يهدف الى اعادة البناء المعرفي الذي يرمي الى تعليم الافراد التحدث الايجابي من اجل تعديل السلوك المشكل، اي ان

اجراءات التعليمات الذاتية على ركزت اهمية اللغة كموجه للسلوك الظاهر ، وجعلت الاهمية الكبيرة للعناصر اللفظية عند التداخلات في تعديل السلوك المعرفي (الظاهر ، 2004 ، 234) مما تقدم تتجلى اهمية البحث الحالي من طبيعة عينة البحث المتمثلة بطلبة كلية العلوم البدنية والتربية الرياضية وبناء برنامج ارشادي استعمل اسلوب (التعليمات الذاتية) لمساعدة الطلبة في اعادة البناء المعرفي ، والتخلص من التحدث الى الذات بطريقة انهزامية وسلبية واستبدالها بالتحدث الايجابي .

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- (1) مستوى القلق لدى طلبة العلوم البدنية والتربية الرياضية .
- (2) بناء برنامج ارشادي وفق (اسلوب التعليمات الذاتية) للعالم ميكنبوم في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة .
- (3) اثر اسلوب التعليمات الذاتية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة كلية العلوم البدنية والتربية الرياضية

فرضيات البحث

- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل للقياس القبلي عند مستوى دلالة (0,05) .
- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي والبعدى بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل عند مستوى دلالة (0,05) .
- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدى بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة اعلى مقياس قلق المستقبل عند مستوى دلالة (0,05) .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طلبة كلية العلوم البدنية والتربية الرياضية في جامعة القاسم الخضراء / بابل للعام الدراسي 2022 _ 2023 .

تحديد المصطلحات :

اثر عرفه (الحفني ، 1991)
بانه مقدار التغير الذي يطرا على المتغير التابع بعد تعرضه للتأثير المتغير المستقبل (الحفني ، 1991 ، 2536) .

اولا) الاسلوب : style

عرفه كل من :

1- 1973 ، Good بانه :

الطريقة العلمية المتبعة في حل المشكلات (Good ، 1973 ، 439) .

2 - (Allman & Jaff ، 1978) بانه :

نمط حاصل لاكتساب الافراد والمعلومات والسلوك (Allman ، 1978 : 562)

وتعرفه الباحثة على انه :

النشاطات والتقنيات التي تستعملها الباحثة لنقل الافكار والمعلومات والمهارات الى الافراد عينة البحث من

اجل تحقيق اهداف البحث الحالي وفق متغير البحث (التعليمات الذاتية)

ثانيا) التعليمات الذاتية : (self –instruction) :

عرفه كل من :

1- الشناوي (1992) بانه :

مجموعة من التعليمات والارشادات التي تعمل على تغيير الانماط المعرفية وذلك من خلال اعادة صياغة

المهمة التي يقوم بها الفرد (الشناوي ، 1992 ، 125)

2- (ميكنبوم ، 1974) :

طريقة لإعادة البناء المعرفي عن طريق التدريب على اعطاء التعليمات الذاتية من خلال الاشياء التي يقوم بها الناس لأنفسهم والتي تحدد باقي الاشياء التي يفعلونها (الفسفوس ، 2006 ، 66)
تبنت الباحثة تعريف (ميكنبوم meichenbaum)
لاعتماد الباحثة على اسلوب ميكنبوم في بناء البرنامج الارشادي التعريف الاجرائي لأسلوب التعليمات الذاتية
بانه : مجموعة من النشاطات والتقنيات والاجراءات المتضمنة في الجلسات الارشادية المعدة لهذا الغرض
وفق اسلوب التعليمات الذاتية لميكنبوم .

رابعاً ((قلق المستقبل :

عرفه

- 1- (بطرس، 2008) هو طريقة فعالة في تغيير الانماط المعرفية وذلك من خلال استخدام التخيل في البحث عن الحل (بطرس، 2008، 179).
 - 2- عرفه ميكنبوم، 1994 مساعدة المسترشد على التخلص من التحدث الى الذات بطريقة سلبية واستبداله بالتحدث الايجابي من اجل تعديل السلوك المشكل (الشناوي، 1994، 162).
- التعريف الاجرائي هو:
التطبيق المنظم لتقنيات اسلوب (التعليمات الذاتية) في الجلسات الارشادية وهي (المناقشة، التخيل، الحديث الذاتي، التدريب البيئي) على وفق نظرية السلوك المعرفي لميكنبوم.

الفصل الثاني

المحور الاول

اولاً (اسلوب التعليمات الذاتية

يعد دونالد هيربرت ميكنبوم (D.H.michenbaum) اول من طور اسلوب التعليمات الذاتية ، الذي يهدف الى تدريب المسترشد على تعديل انماط التحدث الى الذات (Self – Statement) ، لاعتقاده بانه العنصر الاساس في توجيه السلوك ، والتخلص من التحدث الى الذات ، بطريقة انصرامية او سلبية واستبدالها بالتحدث الى الذات بطريقة ايجابية . (ديس، 96، 1994) وتقوم فكرة التعليمات الذاتية على فرض مؤداه ، ان الاشياء التي يقوم بها الناس لانفسهم تشكل السلوكيات التي يقومون بها بعد ذلك (محمد، 76، 2000) اذ اكد ميكنبوم ان تعديل السلوك معرفيا يتم عن طريق التعليمات الذاتية والتي تركز على تعليم الافراد كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة وتعليمهم ضرورة التوقف والنظر والاستماع قبل صدور الاجابة ومساعدتهم على استعمال الحوار الداخلي وتقديم التعليمات للذات قبل الاندفاع والاسراع في الامر. (عوض، 99، 2001) اذ ان البناء المعرفي يحدد طبيعة الحوار الداخلي ويغير الحوار الداخلي في البناء المعرفي بطريقة يسميها ميكنبوم ب(الدائرة الخيرة). (ابو اسعد، 317، 2011) ويشمل التدريب على التعليمات الذاتية على الخطوات الاتية :

- 1- تدريب المسترشد على ادراك وتحديد الاحاديث السلبية وتنمية الوعي بتأثيراتها السلبية .
- 2- نمذجة انواع السلوك المرغوب والتعبير اللفظي عن طريق الاساليب الفعالة باستخدام التعليمات الذاتية والتعزيز الذاتي للاداء الناجح .
- 3- يقوم المسترشد باداء السلوك الناجح ويعطي لنفسه التعليمات الذاتية الايجابية بصوت عالي ثم مستتر بمساعدة المرشد و التاكيد على ما يقوله المسترشد لنفسه ايجابيا قد حل محل الافكار والاحاديث السلبية التي تسبب له المشكلة (الشناوي، 365، 1996) .

ثانياً قلق المستقبل

تحدث الفين توفلر (Alven Tofler) عن مفهوم قلق المستقبل: طرح مصطلح المستقبلية بوصفه مفهوما فلسفيا ، ثم تناولته الكتب الأدبية والنفسية منها ما جاء على يدي الفين توفلر (Alven Tofler) عن مفهوم

صدمة المستقبل (1970) إذ أشار الى ان صدمة المستقبل مرض نفسي لا نجد له ذكرا في اي معجم طبي او اي قائمة للأمراض النفسية. ولكن اذا لم تتخذ خطوات واعية لمواجهة فسيجد الكثير من الناس انفسهم تحت وطأة العجز المتزايد للتكيف مع بيئتهم، وان ما نراه من مظاهر الانحراف والعصاب والعنف هو عينة لما ينتظرنا في المستقبل (توفلر 12 1974) واكد توفلر ان صدمة المستقبل تحدث نتيجة من اتساع الهوة بين سرعة التغير في البيئة وسرعة الانسان المحدود في التجاوب معها واكد توفلر على أن الفرد أن يستوعب مبداء التسارع في الزمن لكي يكون اقل عرضة للمفاجئة والارتباك من الذين تجمدت توقعاتهم، والنظر بتفاؤل الى قدرته ففي توقع ما سيحدث له في المستقبل، فيما يتعلق بحياته الصحية والمهنية والعلاقات الاجتماعية والزوجية حتى تتوفر لديه امكانية فرض الفروض واتخاذ القرارات توفلر ، 4 (1974) اما كورنيس فقد أشار أن المستقبلية هي حقل من النشاط تعنى بتمديد وتحليل وتقييم التحولات في مستقبل حياة الفرد . (الشاوي، 33 (1999) استنتجت الباحثان مما تقدم عرضه ان قلق المستقبل هو قلق موضوعي اعتيادي وخارجي المنشاء وان الفرد يدرك اسبابه ، الأمر الذي يجعله ينشط لمواجهة . ويمكن تحديد مؤشرات ومعالجه فيمايلي:

- 1- قلق المستقبل قلق موضوعي.
- 2- يؤدي دور مهم في زيادة قلق المستقبل
- 3- يزداد قلق المستقبل كلما قلت الفرص المتاحة امام اشباع حاجات الفرد أو حين يشعر بالفشل من تحقيق طموحاته او زيادة نسبة فشله في الحياة المستقبلية .
- 4- تتمثل استثارة قلق المستقبل في الشعور بالعجز أو الفشل في تحقيق اهداف الفرد أو بسبب السرعة الهائلة التطور والتغير وما يرافقه من صعوبة توافق ومواجهة للاحداث .
- 5- حدوث الصراعات الاجتماعية والسياسية المتعلقة بالمجتمع ، وكذلك ظهور المخاوف والتهديدات العامة والارهاب، والأمراض تؤدي إلى زيادة قلق المستقبل.

النظرية التي فسرت قلق المستقبل:

الاتجاه السلوكي المعرفي:

يرى اصحاب هذا الاتجاه ومنهم (اليس) ، بيك ، (ميكنبوم ان الاحداث الداخلية للفرد مصدرها المعلومة المعرفية وعنده يظهر على الفرد مظهر انفعالي واضح يعتبر ردة فعل للجانب المعرفي (باطة، 105 2003) اكد اليس ان حدوث القلق لدى الأفراد عندما يعتقدون حدوث شيء بغضب او مكروه في المستقبل القريب ، او احتمال فقدان الشيء يجعل تقديرا عاليا ومبالغة في توقعات الفرد الآخر الذي يؤدي الى زيادة القلق . وبعد القلق سمة الشخص الذي يكون عاجزا عن التعامل مع المواقف الذي واجهه . (باترسون 176 1990). ويرى بيك ان طريقة تفكير الفرد وما يعتقد وكيف يفسر الاحداث من حوله كلها عوامل مهمة في الاضطرابات الانفعالية ومنها القلق حسين 37 (2007) فالمبالغة في تقدير الاخطار المحتمل حدوثها للفرد في المستقبل ، تجعله دائم التشكك في قدرته على الواجهة والمقاومة ، مما تسبب له قلقا مستمرا . (تونسي 29، 2002). اما ميكنبوم فقد اشار الى ان الاشياء التي يقولها الناس لانفسهم هي التي تحدد الافعال التي يقومون بها ، وإن مستوى القلق يمثل هذا الحديث الذاتي ، وترتبط الدرجة العالية من القلق بالافكار التي تنقص من قيمتها واهميتها ، وان احد وظائف الحوار الذاتي تغير التفكير، والسلوك، والانفعال. (باترسون، 121، 1990) .

الفصل الثالث

منهجية البحث

تم استخدام المنهج التجريبي وذلك من خلال استخدام مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، لغرض التعرف على اسلوب التعليمات الذاتية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

(اولا) التصميم التجريبي:

تطلب الامر وفقا لطبيعة البحث الحالي استخدام التصميم التجريبي (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة يمنح هذا التصميم الباحث قدرا مقبولا من الثقة اذ ان الفرق بين المجموعتين التجريبية الضابطة يعد العلاج فهو ينجم عن العلاج وحده الرفاعي، 139 2007).

ثانياً) مجتمع البحث :

يقصد بالمجتمع : المجموعة الكلية من العناصر التي سوف تعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عودة 159 (1992) . يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة بابل - جامعة القاسم الخضراء للعام (2020) والبالغ عددهم (380) طالب وطالبة .

ثالثاً) عينة البحث وتشمل:

- 1- عينة اداتا البحث : اشتملت عينة اداتا البحث على طلبة المرحلة الرابعة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء بابل والبالغ عددهم (200) طالب- وطالبة.
- 2- عينة تطبيق البرنامج : تم استخدام العينة القصدية في اختيار عينة هذا البحث، فقد تم اختيار طلبة المرحلة الرابعة لطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقد حصلت الباحثة على عدد من الطلبة الذين يعانون من قلق المستقبل بعد تطبيق المقياس الذي اعدته الباحثة لتشخيص الطلبة الذين يعانون من القلق ، وقد تم اختيار (16) طالب وطالبة من الذين يعانون من قلق المستقبل ، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين : (تجريبية وضابطة) بعد اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين

رابعاً) اداتا البحث:

تمر عينة بناء اي مقياس الى عدة خطوات رئيسة كما اشار اليه الن و ين (Allen & Yen 1979) وهي.

- 1- تحديد مجالات المقياس التي تغطي فقراته.
 - 2- صياغة فقرات كل مجال
 - 3- صلاحية الفقرات.
 - 4- اجراء تحليل الفقرات.
 - 5 - استخراج صدق وثبات المقياس (Allen & Yen 1979 .P 110 – 119)
- خطوات بناء مقياس قلق المستقبل

اولاً ((تحديد مجالات المقياس:

بعد تبني تعريف (اليس) النظري لقلق المستقبل تم تحديد مجالات المقياس من خلال النظرية التي تبنتها الباحثة وهي النظرية السلوكية المعرفية اذ تكون المقياس من مجالات هي:

أ - المجال النفسي قلق الطالب من ضعف امكانيته على مواجهة الصعوبات و المشكلات على تحقيق الطموحات والاختفاق في تحقيق الأهداف في الحياة.

ب - المجال الاجتماعي : قلق الطالب من ضعف القدرة على اقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين في المستقبل

ت - المجال الاسري : حالات القلق والتوجس التي تنتاب الطالب من الفشل في بناء الحياة الأسرية التي يتوقعها في المستقبل.

ث - المجال المهني : حالات القلق والخوف التي يتوقعها الطالب للحصول على فرصة عمل مناسبة.

ج - المجال الاقتصادي. حالات القلق التي تنتاب الطالب في صعوبة الحصول على مستقر لتلبية متطلبات الحياة والتغلب على الظروف الاقتصادية الصعبة .

1- صياغة الفقرات:

لغرض الحصول على فقرات المقياس قامت الباحثة بمراجعة النظرية السلوكية المعرفية وعدد من الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث وعينة البحث الحالي واهم تلك المقاييس هي:

- أ- مقياس القلق الذي اعدده الشاوي (1999)
- ب- مقياس القلق الذي اعدده العكيلي (2000)

ت- مقياس القلق الذي اعده (Zung زونج) (2009) .

وبذلك تضمنت الصيغة الأولى للمقياس (35) فقرة توزعت بواقع (7) فقرات لكل مجال:

2- صلاحية الفقرات:

تقييم صلاحية وصدق الفقرة من خلال توافق بين تقديرات المحكمين من متطلبات المقياس (عودة، 157 1985) اللغة (20) طالب وطالبة. وقد تمت الإشارة الى ان هذا المقياس معد لاغراض البحث العلمي لتطمين المستجيب وحثه على الاستجابة بصدق

تصحيح المقياس:

صحح المقياس على اساس اعطاء درجات تتراوح من (1 - 5) لبدائل الاستجابة وعلى التوالي (ابدا - احيانا - غالبا - كثيرا - تماما) .

3- التحليل الاحصائي للفقرات:

ان هدف التحليل الاحصائي للفقرات هو الابقاء على الفقرات الصالحة في المقياس واستبعاد الفقرات غير الصالحة واعادة تجريبيها . (Guilford 1954 417) يقصد بالقوة التمييزية للفقرات قدرتها على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا من الأفراد المستجيبين ، اذ ان معامل التمييز العالي للفقرات يعني انها تميز بين الفئتين المتطرفتين (العليا والدنيا) ، وهذا يشير الى ان الفقرة تسهم اسهاما فاعلا في قدرة المقياس على كشف الفروق الفردية ، عودة ، 293 1998) استخدمت الباحثة

اسلوب العينتين المتطرفتين في عملية تحليل الفقرات وذلك على وفق الخطوات الاتية:

1- تطبيق المقياس على عينة بلغ عددها (200) طالب وطالبة .

2- ترتيب الدرجات الكلية التي جعل عليها افراد العينة ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة .

3- حدد (27%) من الاستثمارات الحاصلة على اعلى الدرجات ، و (27%) من الاستثمارات كل مجموعة (54) استثمارا الحاصلة على ادنى الدرجات (ابو عبدة 249 1982) وفي ضوء هذه بلغ عدد الأفريكا في الاستثمارات

4- استعملت الباحثة الاختبار الثاني (t - test) لعينتين مستقلتين استخرجت القوة التمييزية لكل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) (t) اذ ظهر ان جميع الفقرات دالة عند هذا المستوى .

5- مؤشرات صدق المقياس وثبات المقياس : اوضح المختصون بالمقياس ضرورة التحقق من من الخصائص القياسية للمقياس مهما كان الغرض من علام، 209 1986 مثل الصدق الثبات اذ انها اهم الخصائص السيكمترية ، تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية، (عبد الرحمن ، 59 1998) لذا تحققت الباحثة من هذه الخصائص على النحو الآتي :

أ- الصدق الظاهري : هو المظهر العام للمقياس من حيث نوع الفقرات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها ، وكذلك مدى دقة التعليمات وما تتمتع به من موضوعية (الغريب ، 680 1988) وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال المقياس على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص ، وقد اعدت نسبة اتفاق (80%) فاكثر معيار القبول ، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس

ب- صدق البناء : يقصد ان المقياس يقيس ما وضع من اجله على وفق التيار النفسي للظاهرة او السمة التي يراد قياسها (احمد ، 43 1978) . لذا تم التحقق من ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ودرجة الفقرة بالدرجة الكلية وكما يلي :

1- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : عند استخدام معامل ارتباط بيرسون الخاص بمعاملات الارتباط بين درجات افراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجاتهم الكلية حيث ظهر ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (118)

2- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال : قامت الباحثة باستخراج العلاقة الارتباطية بين ارتيا درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه باستخدام معامل بيرسون بين كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الواحد الذي توجد فيه الفقرة ، وكانت جميع الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (118)

الثبات Reliability :

يقصد به اتساق و استقرار المقياس من حيث اعطاءه النتائج (Holt 60 1971) وللتحقق من ثبات المقياس استعملت الباحثة طريقتين لاستخراج معامل الثبات وعلى النحو الآتي :

أ- طريقة الاختيار واعادة الاختيار : يطلق على معامل الثبات الذي يتم الحصول عليه بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار (موسى 146 1990) اي استقرار استجابة المفحوصين على المقياس غير مدة من الزمن قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بطريقة عشوائية مجتمع عينة بناء المقياس ، ثم اعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد اسبوعين من الأول، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول الثاني كانت النتيجة ان معامل الثبات للمقياس (0.84) وهو معامل ثبات جيد

ب- طريقة تحليل التباين باستخدام معادلة الفا كرونباخ : تعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباط بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار كل فقرة عبارة عن مقياس بذاته وكذلك يعد مؤشرا على التجانس بين فقرات المقياس (عودة ، 254 2000 وعند حساب معامل الثبات بهذه الطريقة كانت النتيجة (0.81) وهو معامل ثبات جيد ولهذا الغرض تم عرض المقياس على (12) خبيرا في مجال الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية لابداء ارائهم حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس ، وفي ضوء ما ايدوه من اراء تم تعديل بعض الفقرات ، وقد اعتمدت الباحثة على نسبة (80%) كحد ادنى لاتفاق الخبراء حول صلاحية الفقرة ونتيجة ذلك حصلت (30) فقرة على اتفاق الخبراء

اعداد تعليمات المقياس

اعداد تعليمات الاجابة عن فقرات المقياس بمثابة دليل يسترشد به المستجيب في اثناء استجابته ، لذا تمت مراعاة ان تكون هذه التعليمات دقيقة ومناسبة لمستوى واعمار افراد العينة ، وقد تضمنت التعليمات كيفية الاجابة عن الفقرات وحث المستجيب على الاجابة بدقة وذلك باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث

المقياس بصيغته النهائية

اصبح المقياس بصيغته النهائية مكونا من (30) فقرة موزعة على خمسة مجالات: المجال النفسي يتكون من (6) فقرات ، والمجال الاجتماعي يتكون من (6) فقرات ، والمجال الأسري يتكون من (6) فقرات ، والمجال الاقتصادي يتكون من (6) فقرات ، والمجال المهني يتكون من (6) فقرات على التوالي اما تدرج الاجابات فيتكون من ثلاثة تدرجات وهي على (ابدا - احيانا تماما واصبحت درجات الاجابة تتراوح بين (30) - (60) وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس (90) درجة ، والدرجة الدنيا للمقياس (30) درجة ، وبمتوسط نظري قدره (60) درجة.

تكافؤ افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)

بعد عملية تحقيق التكافؤ بين المجموعات في البحث التجريبي امر مهم لذا حرصت الباحثة على التاكيد من تكافؤ افراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة في المتغيرات التي يمكن ان تكون ذات أثر على نتائج البحث ، وقد تم التكافؤ في المتغيرات الاتية:

1- درجات افراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة على مقياس قلق المستقبل بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية (44.52) والمجموعة الضابطة (45.64)، وعند استخدام اختبار (مان - وتني) ظهر ان قيمة (U) المحسوبة تساوي (69) وهي اقل من القيمة الجدولية والتي تساوي (64) عند مستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة احصائيا مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في اجابتهما على فقرات المقياس .

2- التحصيل الدراسي للاب : قسمت مستويات تحصيل الاب تبعاً لنوع المؤهل العلمي الذي يحمله على اربع مستويات ابتدائية متوسطة ، اعدادية جامعة تم استعمال اختبار (مربع) كاي تبين ان القيمة المحسوبة تساوي

(0.19) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1.63) عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك لم تظهر طرق دال احصائيا يبين المجموعتين على هذا المتغير ، مما يدل على ان المجموعتين متجانستان في المستوى التعليمي

3- التحصيل الدراسي للام : قسمت مستويات تحصيل الام تبعا لنوع المؤهل العلمي الذي تحمله على اربع مستويات ابتدائية) ، متوسطة اعدادية ، جامعة استخدمت الباحثة اختبار مربع (كاي) وعند اختبار الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة والمستوى التحصيلي اظهرت نتائج الاختبار لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين المجموعتين عند مستوى دلالة (0.05) اذ بلغت قيمة المحسوبة (0.19) وهي اقل من القيمة الجدولية والتي تساوي (1.63) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى التحصيل الدراسي.

ثانياً ((البرنامج الارشادي :

1- بناء البرنامج:

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الارشادي الاجراءات الآتية:

- 1- اعتماد النظرية المعرفية السلوكية في البرنامج العلاجي .
- 2- الاطلاع على الادبيات الخاصة بأسس بناء البرامج العلاجية والارشادية وطرائقها ونماذجها
- 3- نتائج مقياس قلق المستقبل الذي طبق على العينة ، الذي تتحدد من خلاله درجة قلق المستقبل والذي يحتاج الى معالجة حسب درجة حدتها .
- 4- الاطلاع على البرامج الارشادية العلاجية .
- 5- عرض البرنامج الارشادي على عدد من المختصين في علم النفس والصحة النفسية . للتأكد من مدى مناسبة الحاجات والاهداف والاجراءات المستخدمة والزمن الذي نحتاجه لتحقيق الأهداف ، والتقنيات العلاجية وقد اتبعت الباحثة عدد من الخطوات لبناء البرنامج العلاجي وهي كالآتي:

1- تحديد الأولويات:

تم جدولة مجالات مقياس قلق المستقبل على الجلسات وفقا لشدتها وتكرارها ، وذلك من خلال اجابات افراد العينة على فقرات مقياس قلق المستقبل

2- اهداف البرنامج الارشادي : يهدف البرنامج بشكل عام الى خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، وتعليم افراد المجموعة الارشادية على انماط التفكير الايجابي والابتعاد عن التفكير السلبي الذي يؤدي الى ظهور اعراض القلق لديهم ، اما الاهداف السلوكية فكانت مناسبة لكل جلسة ارشادية ، ومطابقة للنظرية السلوكية المعرفية .

3- عدد الجلسات وتاريخها : كان عدد الجلسات (12) جلسة علاجية ، بمعدل جلستين في الاسبوع ابتداء من يوم الاحد (2022/2/18) والى يوم الخميس الموافق (2022/3/8) ، ومدة الجلسة (45) دقيقة ، اما موعد بدء الجلسة فكان من الساعة (10:30) صباحا ولحين الساعة (11:30) صباحا ، في يومي الأحد والأربعاء من كل اسبوع ، اما مكان الجلسات العلاجية فكانت في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء.

4- الاسلوب الارشادي:

اعتمدت الباحثة في برنامجها العلاجي على اسلوب التعليمات الذاتية للعالم هربت ميكنبوم والقائم على المناقشة الجماعية والتركيز على الحوار الذاتي المسموع ، والمخفي) وانواع التفكير المصاحب للحوار الذاتي ، وسيكون للعلاقة الارشادية التعاونية بين الباحثة وافراد المجموعة الارشادية وبين افراد المجموعة انفسهم دورا هاما في التدريب على تعلم بعض طرق الحوار الذاتي الايجابي وتحمل الضغوط ومواجهة المشكلات والانفتاح على الحياة ، وطلب المساعدة عند الحاجة . والتنظيم الذاتي للسلوك ، وتعد النشاطات اليومية في البرنامج الارشادي من التقنيات البالغة الاهمية في هذا الاطار

5- الصدق الظاهري للبرنامج الارشادي: عرضت الباحثة البرنامج الارشادي بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء في ميدان الصحة النفسية والطب النفسي والارشاد لمعرفة مدى ملائمة الأساليب والاجراءات المستخدمة في البرنامج لتحقيق الاهداف المطلوبة، واقتراح التعديلات والاضافات المناسبة، للوصول بالبرنامج الى المستوى المطلوب .

6 -التقنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي : اعتمدت الباحثة على التقنيات الارشادية لأسلوب التعليمات (الذاتية) للعالم ميكانيوم في الارشاد السلوكي المعرفي وهذه التقنيات هي:

❖ **المناقشة :** تهدف الى تعديل بعض السلوكيات والافكار والمعتقدات الخاطئة لدى المجموعة الارشادية كما تساعدهم على تعلم لغة الحوار والانفتاح على الراي الاخر

❖ **الحوار الذاتي :** يهدف الى تعلم الفرد على التحدث الايجابي حول الذات من أجل تغيير السلوك المشكل ، واستبدال الحديث الذاتي السلبي ، والتعلم على التصرف بهدوء في المواقف التي تؤدي الى القلق . (الفتلاوي 356، 2005)

❖ **مراقبة الذات :** تتضمن تعليم الأفراد مراقبة انفسهم لغرض الوقوف على السلوكيات غير المرغوبة لاجل تصحيحها وممارسة السلوك المرغوب حتى يتحقق الضبط الذاتي (الظاهر ، 240 2004) .

❖ **التعزيز الذاتي :** هو تغذية راجعة للسلوك الايجابي لتعزيزه والابتعاد عن السلوك غير المقبول أو تعديل الشاتك منه . (ابو رياش 353. 2007)

❖ **التعزيز الاجتماعي:** استعملت الباحثة هذا الاجراء بعد صدور أي سلوك مرغوب فيه وهذه المعززات كثيرة منها الابتسامة ، الثناء الانتباه ، التقبل كل هذه المعززات الاجتماعية لها قدرة كبيرة وفعالة في تأكيد السلوك المرغوب فيه . (جودة 68 ، 2004)

❖ **التدريب البيئي :** وهو تطبيق المهارات والمعلومات المتعلمة داخل الجلسات في المواقف بالحياة العامة.

7-تطبيق البرنامج الارشادي:

بعد ان تم اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قامت الباحثة بعدة اجراءات لتحقيق اهداف البحث هي:

1 -اختيار (16) طالبا بصورة قصدية ممن حصلوا اعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل ، وقد تم تقسيمهم على مجموعتين هما :

❖ المجموعة التجريبية وعددها (8) طلاب.

❖ المجموعة الضابطة وعددها (8) طلاب

2 - اعتمدت الدرجات التي حصل عليها افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس فاق المستقبل قبل البدء في تطبيق البرنامج الارشادي بمثابة نتائج الاختبار القبلي.

8- البرنامج الارشادي (الصورة النهائية) :

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة : الجلسة الافتتاحية

الموضوع

المواضيع

-حاجة الطلبة على التعرف على الباحث والتعارف بينهم.

-التعرف على اهمية الجلسات الارشادية وما مطلوب منهم .

- تعريف الطلبة بزمان ومكان تقديم البرنامج الارشادي.

التقنيات المستعملة - المناقشة والتغذية الراجعة

الاهداف -التعارف المتبادلة بين طلبة المجموعة الارشادية والباحث لازالة

- الحوار النفسية بين الطلبة والباحث والشعور بالألفة والطمأنينة.
- تعريف الطلبة بأهداف البرنامج الإرشادي.
- تعريف الطلبة بالضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات.
- تحديد الزمان والمكان المخصصين لتقديم الجلسات الإرشادية.
الأنشطة المتقدمة - التعرف المتبادل بين الباحثة وافراد المجموعة.
- توضيح الهدف من الجلسات الإرشادية.
- تحديد زمان الجلسات ومكانها.
- اجراء الاختبار القبلي
- تدريب افراد المجموعة الارشادية على كيفية ملئ الاستمارات الخاصة
بالنشاطات اليومية.
- تقديم البحتة استمارة تقويم الجلسة لافراد المجموعة الإرشادية.
- تقديم الباحثة الشكر لافراد المجموعة الارشادية على الالتزام بالجلسة.

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة : مراقبة الذات

الموضوع الحاجات

- التخلص من الأفكار السلبية اللامنطقية المدمرة للذات
- التخلص من الخوف
- تنمية القدرة على توفير الحماية الذاتية.

الاهداف

- ان يتمكن الطلبة من:
- التخلص من الشعور بالتهديد.
- التخلص من الافكار السلبية.
- توفير الحماية الذاتية والشعور بالامان.

التقنيات المستعملة

- المناقشة - مراقبة الذات
- الحوار الذاتي - التعزيز الاجتماعي - التدريب البيئي

الأنشطة المقدمة

- مناقشة النشاط اليومي.
- تلقي الباحثة محاضرة مصغرة حول موضوع الجلسة.
- تطلب الباحثة من كل طالب ان يتحمل نتائج افعاله وتقبل النتائج.
- تعديل بعض الافكار غير المنطقية والحوارات الداخلية السلبية الى افكار عقلانية وحوارات ايجابية .
- تعليمات بدء المهمة ببطء والتفكير قبل التصرف .

التقويم البنائي الموضوع

- تترك الباحثة الفرصة لافراد المجموعة الارشادية للتعبير وطرح ارائهم حول

النشاط البيئي

- تدريب افراد المجموعة الارشادية على كيفية ملئ استمارات النشاط
البيئي اليومي .

ادارة الجلسة

- ❖ مراجعة سريعة وموجزة لأحداث الجلسة السابقة .
- ❖ مناقشة النشاط اليومي .
- ❖ توضيح الباحثة للطلبة اهمية الأمن النفسي وتحقيق الحاجة يوفر الاستقرار والطمأنينة للفرد ويتمتع بالصحة النفسية. وكيف يمكن للفرد أن يتخلص من الافكار السلبية المهددة للامن النفسي واستبدالها بحديث ايجابي مع الذات يمكن أن يخلص الفرد من القلق ويشعر بالاتزان والتوافق مع الآخرين.
- ❖ تدريب افراد المجموعة الارشادية على استخدام تقنية مراقبة الذات وتعليم الذات) وذلك بتدريب افراد المجموعة الارشادية على ملاحظة سلوكهم وحديثهم الذاتي الذي يسبب هذا السلوك، وتدريب الباحثة افراد المجموعة الارشادية على استبدال الحوار الذاتي السلبي بحوار ذاتي ايجابي .
- ❖ تدريب افراد المجموعة الارشادية على كيفية ملئ استمارات النشاط اليومي .
- ❖ الاستماع الى اراء المجموعة الارشادية حول موضوع الجلسة . تشجيع افراد المجموعة الارشادية على الاهتمام بالنشاط اليومي.

الجلسة الخاصة

عنوان الجلسة : نهاية البرنامج

الموضوع انهاء البرنامج الارشادي

الحاجات - انهاء البرنامج الارشادي

- تقديم ملخص حول البرنامج الارشادي وموضوعاته

الاهداف - بتقويم فاعلية البرنامج الارشادي.

- تعيين وزمان الاختبار البعدي

- تقديم التغذية الراجعة للطلبة.

التقنيات المستخدمة مناقشة - التغذية الراجعة

الانشطة المقدمة - مناقشة الطلبة عما يجري في الجلسات وكذلك في الانشطة البيئية.

- معرفة اراء الطلبة الصريحة عن الجلسات الارشادية .

- تشجيع الطلبة وحثهم على الاستفادة على ما تدربوا في البرنامج لمساعدتهم في مواجهة المواقف في الحياة العامة..

التقويم البنائي - اجراء الاختبار البعدي لمقياس قلق المستقبل على افراد المجموعة الارشادية .

ادارة الجلسة

- ❖ مناقشة النشاط اليومي .
- ❖ مناقشة عامة ومراجعة للجلسات السابقة . تلقي الباحثة محاضرة توضح اهمية البناء المعرفي من حيث الأفكار والحوارات الداخلية في حدوث الاضطرابات بصورة عامة والقلق بصورة خاصة .

- ❖ الطلب من افراد المجموعة الارشادية على ضرورة الالتزام بما تعلموه في الجلسات السابقة، والتفكير بصورة صحيحة والتحدث الى الذات بصورة ايجابية حول مواقف الحياة العامة.
- ❖ تشجيع افراد المجموعة الارشادية على الاهتمام بالنشاط اليومي.
- ❖ تقديم الباحثة استمارة تقويم البرنامج الارشادي لافراد المجموعة الارشادية .
- ❖ الاتفاق على موعد اجراء الاختبار البعدي .
- ❖ تقديم الباحثة الشكر لافراد المجموعة الارشادية على الالتزام بجلسات البرنامج الارشادي
- ❖ وتطلب الباحثة منهم الاهتمام بالنشاط اليومي
- الوسائل الاحصائية**
- ❖ الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين T-test كحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس .
- ❖ **معامل ارتباط بيرسون:** استخدم لحساب معامل الثبات عن طريق اعادة الاختبار العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية .
- ❖ **معادلة الفا كرونباخ :** استعملت للاتساق الداخلي .
- ❖ **اختبار مان - وتني للعينتان صغيرة الحجم:** استخدم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج .
- ❖ **اختبار ولكوكسن :** استخدم لمعرفة دلالة الفرق لرتب درجات قلق المستقبل للمجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي .

المحور الرابع

عرض نتائج البحث

تم عرض نتائج البحث ومناقشتها على وفق فرضيات البحث الحالي:

- ❖ **الفرضية الأولى** (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل للقياس القبلي) . لاختبار صحة الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (مان) - وتني لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي ، وجد أن القيمة المحورية للاحصائي (u) والتي تساوي (68) غير دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية للاحصائي (u) والتي تساوي (64) عند مستوى دلالة (0.05)، اذ تقبل الفرضية الصفرية ، أي لا توجد ظروف ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار (القبلي) على فقرات مقياس قلق المستقبل، (ابوالنيل ، 107 ، 1987)
- ❖ **الفرضية الثانية** (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل) وللتحقق من صحة الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين ، دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (25) (ابو النيل 103 ، 1987) لذا ترفض الفرضية الصفرية، وتقبل الفرضية البديلة التي تشير الى ان درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الارشادي افضل من درجاتهم قبل تطبيقه
- ❖ **الفرضية الثالثة** (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل للقياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الارشادي لاختبار صحة هذه الفرضيات استخدم اختبار (مان - وتني) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين ، وجد ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) دالة احصائيا اصغر عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (25) عند مستوى دلالة (0.05) وعليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير الى ان رتب درجات المجموعة

التجريبية تعبر عن انخفاض في قلق المستقبل عن رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج العلاجي .

تفسير ومناقش النتائج

اظهرت نتائج الدراسة والتحليل الاحصائي لاختبار فرضيات البحث عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي . ولصالح افراد المجموعة التجريبية مما يشير ذلك الى ان افراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا برنامجا ارشاديا انخفض لديهم قلق المستقبل عند مقارنتهم بافراد المجموعة الضابطة الذي لم يتلقوا اي برنامج ما يدل على ان البرنامج الارشادي الحالي المعد من قبل الباحثة كان له اثر كبير وواضح على خفض قلق المستقبل على افراد المجموعة التجريبية وكذلك مواضيع الجلسات التي قدمت وتمت مناقشتها معهم بصورة جماعية ، ومناقشة الباحثة على ما يطرحه افراد المجموعة التجريبية فضلا عن محتوى المادة العلمية واجابة الباحثة الاسئلة والاستفسارات التي تطرحها افراد المجموعة العلاجية .

فالمبدأ الاساس الذي يقوم عليه هذا المنحى من الاساليب الارشادية هو الاهتمام بتحليل انماط التفكير وتشجيع العمليات المعرفية مثل التفكير الادراك (التذكر) شرط اساسي لتطوير البرامج الإرشادية الفعالة والتي تتصف بالشمولية والتكامل (Ollendick & Cemy 75 (1981) اذ اكد ميكتوبوم ان افعال الفرد تأتي مباشرة بعد الحديث الذاتي فهو يركز عما يقوله الفرد لنفسه سواء كان حديثا داخليا او مسموعا اذ يحدد مالدى الفرد من احاديث داخلية سلبية وزيادة انتباه على افكاره ومشاعره وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها هذا يؤدي الى تكوين ابنية معرفية جديدة فتحل افكار جديد محل الافكار القديمة اذ ان ما يميز هذا الاسلوب اذ يركز على ثلاث جوانب مهمة هو تعلم مهارات سلوكية جديد واحاديث داخلية جديدة وابنية معرفية جديدة فحدوث التفاعل بين هذه الجوانب الثلاثة هو السبب المباشر في عملي تغيير سلوك الفرد وتتفق هذه النتائج مع ما ذهب اليه الكثير من النتائج مع ما ذهب اليه الكثير من الدراسات التي اثبتت فعالية اسلوب التعليمات الذاتية للعالم ميكنيوم منها دراسة (ظاهر (2009) ودراسة (ظافر (2009) ودراسة (العبادي (2010) لذا يمكن أن يعد البرنامج الارشادي المطبق في البحث الحالي اجراءا علاجيا مناسباً في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة . وتعتقد الباحثة ان العمل بشكل جمعي واستخدام اساليب متنوعة معرفية ، سلوكية) الحوار الذاتي مراقبة الذات ، والتعزيز الذاتي ، والتعزيز الاجتماعي ، والنشاطات اليومية التي كان لها الدور الكبير بالنتيجة الايجابية التي توصل لها البحث الحالي.

الاستنتاجات

في ضوء ما تم التوصل اليه من نتائج يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية :

1. تبين ان طلبة الجمعة لديهم قلق عالي من المستقبل .
2. ان البرنامج الارشادي الذي اعدته الباحثة ، تم تطبيقه في هذه الدراسة ، قد اثبتت انه اسلوب فعال في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .المستقبل بعد تطبيق البرنامج الارشادي.
3. ان اسلوب الارشاد الجمعي الذي تم تطبيقه في هذه الدراسة ، قد اثبت انه اسلوب فعال في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .
4. تفاعل الطلبة مع البرنامج الارشادي ساعد على خفض القلق لديهم .

التوصيات

في ضوء ما توصل اليه البحث من نتائج توصي الباحثة بما يأتي:

1. استخدام مقياس قلق المستقبل الذي أعدته الباحثة في قياس القلق لدى طلبة الجامعة في الوحدات الارشادية التابعة للجامعات .
2. ضرورة ان تقدم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي باعداد، وتدريب اخصائيين نفسيين متخصصين بتطبيق مثل هذه البرامج على طلبة الجامعة .
3. حاجة طلبة الجامعة الى اساليب ارشادية تجعلهم يشعرون أنهم مسؤولون عن سلوكهم من خلال التفكير قبل التصرف والتحكم بالسلوك.

المقترحات

1. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية باستخدام اساليب ارشادية اخرى وموازنتها مع اسلوب (التعليمات الذاتية) في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .
2. الاستفادة من مقياس قلق المستقبل في المراكز والوحدات الارشادية في الجامعات العراقية لتشخيص طلبة الجامعة على وفق ذلك المقياس.
3. اعتماد البرنامج الارشادي في وحدات الارشاد النفسي في الكليات والجامعات العراقية لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة .

المصادر

- المصادر العربية .
- المصادر الاجنبية .
- اولا (المصادر العربية

- 1- العيسوي ، عبد الرحمن (1998): فن الارشاد والعلاج النفسي ، دار الراتب الجامعية، القاهرة ، مصر.
- 2- فسفوس ، عدنان احمد (2006) اساليب تعديل السلوك الانساني ، السلسلة العلاجية رقم 2 ، فلسطين .
- 3- باترسون (1981) نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، الطبعة الاولى ، دار القلم الكويت.
- 4- الشناوي ، محمد محروس (1998) العملية الارشادية والعلاجية ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .
- 5- عودة، أحمد سليمان (1985) القياس والتوجيه النفسي في العملية التدريسية، المطبعة الوطنية، عمان، الاردن.
- 6- الحنفي، عبد المنعم (1991) مؤسسة التحليل النفسي، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر.
- 7- العكايشي ، بشرى احمد (2000) ، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- 8- مطانيوس ، ميخائيل (1997) القياس والتقويم في التربية الحديثة ، منشورات جامعة دمشق
- 9- الغريب ، رمزية (1988) مدخل الى مناهج البحث التربوي ، الطبعة الاولى مكتبة الفلاح الكويت.
- 10- الهاشمي ، عبد الحميد محمد (1986) التوجيه والارشاد النفسي ، الصحة النفسية الوقائية ، الطبعة الاولى ، دار الشروق جدة .

ثانيا (المصادر الاجنبية



1. Ellis, A., (1979), Theory of Rational emotive therapy, New york, Brook/cole.
2. Allen, M.J & yen, w. M (1979): "interoduction to measurement theory": California, Brooks cole
3. Allen , m .H . ¥ .wm (1979) introduction measurement theory , California , Books Cole
4. An astasi , A (1976) . psychological testing . 4th ed . New-York : Macmillan
5. Meichenbaum, d.(1974) coqnitize-behavior modification morristomn, n,j. general learning, press launitin university programs modular studies series
6. Warren , Kellie (2003) : social skills , University of Cincinnati , [http:// www.Psc . Uc. Edu](http://www.Psc.Uc.Edu)
7. Holt, R, R. (1971) Assassin personally , Harcouy Brance joranorich , new york
8. Corey, (1996), Theory and practice of counseling and psychotherapy, New York, Brook/ cole publishing company