

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة

د. نجاح عواد السميري و د. عايدة شعبان صالح

أستاذ الصحة النفسية المشارك أستاذ الصحة النفسية المشارك

جامعة الأقصى - غزة - فلسطين

**ملخص:** هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، وشملت عينة الدراسة (20) طالبة من طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تشمل (10 طالبات) ومجموعة ضابطة تشمل (10 طالبة)، وقد استخدمت الباحثتان مقياس قلق المستقبل إعداد الباحثتان، وبرنامج للتخفيف من حدة قلق المستقبل إعداد: الباحثتين، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح التطبيق البعدي، وجود أثر كبير للبرنامج في خفض حدة قلق المستقبل بلغت (0.63) لدى أفراد المجموعة التجريبية، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيقين البعدي والتتبعي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية.

### The Effectiveness of Counseling Program Based on Body and Mind Techniques on Reducing Intensity of Future Anxiety among the Female Graders at Al Aqsa University in Gaza Governorate

**Abstract:** The study aimed at identifying the effectiveness of a counseling program on reducing intensity of future anxiety among the female students at Al Aqsa University in Gaza governorate. The study sample consists of 20 female students, divided into two groups; experimental group of 10 students, and control group of 10 students. Both researches used future anxiety scale and a program, prepared by the researchers, for reducing intensity of future anxiety. The study findings revealed that there are statistically significant differences between means of students' scores of the experimental group in the administration of the pre and the post test of the future anxiety scale in favor of the post test administration, and also the program has large effect that is (0.63) in reducing intensity of future anxiety among the experimental group participants. Moreover, there are no statistically significant differences between the means of students' scores of the experimental group in the administration of post and successive test. Finally, there are statistically significant differences between the scores means of the

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

experimental group and the control group in the administration of the post test of the future anxiety scale in favor of the experimental group.

### مقدمة:

تتلاحق السنون وتتابع الأحداث في إيقاع سريع في عالم متغير، فذاك اضطراب جديد، وهذا سلاح خطير فتاك، وهذه انقلابات وثورات وحروب وزلازل وبراكين وفيضانات، هذه الأحداث المتلاحقة تسهم في أن تشيع بيننا أنماطاً سلوكية جديدة تفرض نفسها على الأفراد باعتبارها رد فعل طبيعي لهذه التغيرات السريعة، وهذا الجو المشحون بالانفعالات والقلق والمخاوف والاكتئاب، والذي يعتبر من الملامح الرئيسية لهذا العصر الذي يسمى بعصر القلق.

حيث يشير غالب المشيخي (2009: 4) أن حالات القلق تقترن بوجود المعتقدات الخاطئة كالاعتقاد بأن الأشياء الجديدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها وأن الأشياء السيئة لا يمكن تجنبها من خلال الجهود التي يبذلها الشخص وبالتالي ينخفض مستوى أداء الفرد ويعطل الاتصال الفعال ويستثير السلوك البدائي فيفقد القدرة على حل المشكلات بصورة منطقية ويعيق تعلم الأشياء الصعبة مما يؤدي إلى ضعف فاعلية الذات التي ترتبط بشكل كبير بالنقص وعدم التركيز والإحساس بالضعف.

وتؤكد زينب شقير (2005: 5) إلى أن إصابة الفرد أو ذويه بأي إعاقة أو صدمة يؤدي إلى تزايد القلق لديه ويزيد من النظرة التشاؤمية للحاضر والمستقبل ويشعره بالخوف من الموت والخوف من مواجهة الحياة المستقبلية بشكل إيجابي وسوي فتدفعه للانطواء والسلبية والهروب والعزلة واللجوء إلى الأساليب والحيل الدفاعية اللاشعورية غير السوية، الأمر الذي يسبب له حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله، وبالتالي؛ فإن قلق المستقبل يشكل خوفاً مزيجاً من الرعب والأمل بالنسبة للمستقبل واليأس بصورة غير معقولة تجعل صاحبه يعاني التشاؤم من المستقبل وقلق الموت.

ويعد القلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر نظراً للأحداث والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة التي ساهمت في جعل الإنسان يقف حائراً قلقاً يبحث عن الطمأنينة وسكينة النفس فلا يجدها ويسعى جاهداً إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك مما يزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل.

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

غير أن الشعب الفلسطيني له خصوصية خاصة، فمنذ الاحتلال الإسرائيلي لفلسطين والشعب الفلسطيني يعيش المعاناة جراء الحرب الشرسة التي يشنها الاحتلال الإسرائيلي على الأرض والشعب الفلسطيني، حيث تقوم إسرائيل بممارسات دموية من قتل وتهجير ونفي واعتقال وتجويع وترويع، وقد استمرت إسرائيل بهمجيتها ودمويتها، وخلال الحرب الأخيرة على غزة ارتكبت فيها أشنع أنواع المجازر في قطاع غزة مما أثار القلق والخوف بين المدنيين.

لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد وإنتاجيتهم حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة الصعبة والمعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية.

فلقد أكدت ناهد سعود (2005:186) أن قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة مرتفع وبشكل ظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالمتغيرات مشحون بعوامل مثيرة مجهولة المصير تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها إلى نتائج تنعكس على سلوكيات الأفراد حيث إن هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع، وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تمر بالعنصر البشري وخصوصاً شريحة الشباب منه.

ويشير عاشور دياب (2001: 438) إلى أن حياة الشباب تجابه عوائق بيئية وشخصية كبيرة ومتنوعة قد تدفعه في كثير من الأحيان إلى الشعور بالاضطراب والقلق كنتيجة لأحداث الماضي

المؤلمة أو إمكانات الحاضر المتواضعة، ومن ثم يتكون لديه الشعور بالقلق تجاه المستقبل فالتناقضات الهائلة بين ما هو حسي وما هو معنوي وبين الأحلام الوردية والواقع المرير ذلك كله يضع الشباب في منعطف خطير من الصراعات النفسية وظهور الاضطرابات الانفعالية والشخصية كالقلق المرتبط بالمهنة أو الزواج أو الأمراض أو الرزق أي كل المخاوف المتعلقة بالمستقبل. وأن المواقف المثيرة للقلق تتعلق جميعاً بالمستقبل والمجهول أو أشياء مرتقبة وشيكة الحدوث. (إبراهيم، 2003: 2).

وترى دلال العلمي (2003: 2) أن الصحة النفسية للطلاب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة وأن أية إعاقة أو ضغوط حياتية يتعرض لها هذا الطالب أثناء حياته ستترك أثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية بصورة مباشرة وغير مباشرة، وبالتالي ستؤثر

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

على نجاحه وتقدمه في حياته الدراسية والاجتماعية كما أن عوامل التوتر والضغط النفسي التي يمكن أن يتعرض لها الطالب في حياته أو الحوادث المهددة وصعوبة التكيف مع هذه الحوادث لها أثرها الواضح على الشعور بالقلق.

ويشير زاليسكي (zaleski 1996:165) إلى أن قلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي كما يري أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي ويمثل قلق المستقبل احد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح منذ أن أطلق توفير toffelr مصطلح صدمة المستقبل future shock على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توتراً خطيراً بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغيراته والسيطرة عليها ويتفق مع ما أشار إليه (Moline,1990:502, Rappaport 1991:65). من أن المستقبل بعد أن كان مصدراً لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال قد يصبح عند البعض مصدراً للخوف والرعب وهذا ما يعد أساساً لقلق المستقبل لما يحمله من هموم وتوقعات مجهولة حيث إن الأفراد يواجهون شكوكاً ووعياً غير مكتمل بأن الحياة سوف تنتهي عند نقطة مجهولة غير محددة.

فالتفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده (حنان العناني، 2000: 120).

وقد أرجع رواد النظرية المعرفية مثل باندورا وارون بيك Bandura, Aron beek نشأة القلق إلى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث ، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق حديها سلبيا مع الذات والمستقبل على أنها مصدر خطر وضعفاً مسيطراً وانخفاضاً في فاعلية الذات التي ظهرت في نظرية Bandura كمنحى معرفي للقلق (ناهد سعود، 2005: 71).

وفي الواقع الفلسطيني وفي ظل الاعتداءات الإسرائيلية المتتالية وانسداد الأفق السياسي لعملية السلام أصبح المستقبل غامضاً أمام الشعب الفلسطيني بشكل عام وقطاع الشباب على وجه التحديد بشكل خاص، وقلق، المستقبل نتيجة حتمية للضغوط التي يواجهها الشباب في الحياة مما يشعرهم بالقلق ولكن إذا وصل التفكير في قلق المستقبل إلى حالة يشعر فيها الطلاب بالعجز عن مواجهة ضغوط الدراسة والحياة فإن هذا القلق سوف يؤثر على صحتهم النفسية وعلى مختلف نواحي الحياة الأخرى ويصبح معوقاً لهم. وإن النظر للمستقبل نظرة سوداوية قد تجعله مظلماً ونظرتة للمستقبل بأنه مشرق

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

قد تمنحه فرص للنجاح. وبذلك فإن الفرد الذي يمتلك السيطرة على أفكاره ومعتقداته قادر على مواجهة قلق وتحديات المستقبل.

كما أن الأحاسيس والمشاعر نتاج لخبرات الفرد واستعداداته، وشباب اليوم لديه إحساس بالضيق، وضعف الثقة بالنفس، وتقلص المطامح وزيادة النظرة التشاؤمية للمستقبل، والتي أفرزها هذا العصر. وهذا ما كشفت عنه الدراسات النفسية، حيث أسفرت عن «أن القلق العام والاضطرابات الوجدانية والسلوكية وفوبيا الأماكن المفتوحة تعد من منبئات قلق المستقبل، كذلك زيادة معدلات الحوادث السلبية في حياة الفرد، بالإضافة إلى تأثير الضغوط المهنية وبيئة العمل والحوادث الصدمية وعدم المساندة الاجتماعية وهي متغيرات ذات تأثير فعال في زيادة معدلات قلق المستقبل لدى الفرد. أيضاً من الصعب إهمال الدور المؤثر الذي تلعبه المشكلات الاقتصادية والبطالة وأزمة السكن وارتفاع تكاليف المعيشة والرغبة في الهجرة، كل ذلك دفع الفرد إلى القلق المستقبلي». وقد أكدت الدراسات ذلك كدراسة: (Reiss, S., 1996; Burke, J.D. & et al, 2005; otrar, M. & et al, 2000; Williams, S.L. & et al, 1998; Buunk, B.P. Janssen. P.P&Vanyperen. N.W.,1989)، من هنا جاءت أهمية الدراسة والتي تتناول برنامجاً إرشادياً لخفض حدة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة الذين هم أمل المستقبل ورجال الغد.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

إن أحداث الحياة اليومية وضغوطها وصدماتها ومسراتها، يتطلب منا ردود أفعال نحو أحداث الحياة، والتي تشكل خبراتنا فتجعل سلوكنا وفق هذه الخبرات في حاضرنا، واستشراف المستقبل، ومن ثم نؤول مستقبلنا باعتبار خبراتنا محكات أساسية في رسم تصورنا عن الأحداث المستقبلية، فالخبرات غير السارة بوصفها أحداثاً صدمية والتي نشعرنا بعدم التوازن، فيتولد القلق لدى الفرد، فيرى المستقبل بصوره المؤلمة، أما الخبرات السارة فتولد لدى الفرد أحاسيس الغبطة والنشوة والسرور فيرى الأحداث المستقبلية بوجه مشرق، ومن ثم نحن نرى الأحداث المستقبلية تعتمد على قوة تأثير الأحداث السابقة بوصفها منبئات لها. ولأننا نعيش في عصر محفوف بالأزمات والأحداث الضاغطة، على الرغم من التطور التقني المذهل، إلا أنه عصر مفعم بالاضطرابات، والتي من بينها القلق والاكئاب والاضطرابات التالية للصدمة والقلق المستقبلي وغيرها.

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

وتنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلباً علي إدراك الطلاب لفاعليتهم وقدراتهم الذاتية وطموحهم المستقبلي مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية والتكيف غير الفعال ، وهذا بدوره يؤثر سلبياً علي مستقبلهم العلمي و العملي ، حيث إن المرحلة الجامعية هي قاعدة أساسية لتزويد الطالب بالمعارف والمهارات التي تمكنه عند التخرج من مواجهة الحياة العملية ، ولعل الاهتمام بالبيئة التعليمية للطلاب من جميع جوانبهم يسهم في تذليل كل الصعوبات والعقبات التي يواجهها الطالب في حياته .

ومن الطبيعي أن قلق المستقبل يشغل حيزاً كبيراً من المشكلات النفسية لدي الشباب إضافة إلي الأثر السلبي المترتب علي انخفاض الفاعلية الذاتية لديهم ، مما يؤدي إلي خفض مستوي الطموح ، الأمر الذي ينعكس سلباً علي حياة الشاب الجامعي والمجتمع ككل .

ومن هنا يشكل قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة مشكلة تستحق البحث والاهتمام ، ولذلك سعت هذه الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم في خفض حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة.

يتفرع منه السؤالان التاليان:

1. هل للبرنامج الإرشادي بتقنيات العقل والجسم فاعلية في خفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى محافظة غزة.

2. هل تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي بتقنيات العقل والجسم في خفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى محافظة غزة إلى ما بعد فترة المتابعة.

فروض الدراسة:

1 – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

2 – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل، لصالح المجموعة التجريبية ؟

4- ما أثر البرنامج المقترح بتقنيات العقل والجسم في خفض حدة قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية بمحافظة غزة.

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

### أهمية الدراسة :

1. التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي بتقنيات العقل والجسم في خفض حدة قلق المستقبل لدى عينة الدراسة بمحافظة غزة.
2. تصميم أداة لقياس قلق المستقبل المتعددة وتقنياتها والتأكد من كونها أداة ذات خصائص سيكومترية جيدة.
3. التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بتقنيات العقل والجسم في خفض حدة قلق المستقبل لدى عينة الدراسة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي وأثناء فترة المتابعة
4. كما تأتي أهمية هذه الدراسة في أنها تركز على شريحة هامة من شرائح المجتمع وهم الشباب الجامعي الفلسطيني ، لذا انصب الاهتمام على دراسة الضغوط التي يتعرضون لها وانعكاساتها على صحتهم النفسية المتمثلة في قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة نظراً لما يترتب على التفكير بالمستقبل من قلق متزايد وأضرار على صحتهم النفسية والجسمية فقد اهتمت هذه الدراسة بما يلي:

- الاهتمام بطلاب الجامعة الذين سيتحملون مسؤولية النهوض بمجتمعهم وهم في مرحلة مهمة تعد مرحلة البداية للاعتماد على الذات بشكل أكبر وتحمل المسؤولية والتفكير في المستقبل.
- تكمن أهمية هذه الدراسة أيضاً في تناولها موضوع ذات أهمية وهو استخدام مهارات العقل والجسم في خفض حدة قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة في البيئة الفلسطينية التي تعتبر موضع اهتمام لدى شباب المستقبل.

### مصطلحات الدراسة :

#### 1. تقنيات العلاج العقل والجسم :

يعرفه الحلو ( 2011 : 9) بأنه مجموعة من المهارات الجمعية التي توفر قدراً كبيراً من التعبير عن الذات والتأمل الداخلي والاسترخاء والتخيل، حيث تعتمد على مقدرتنا على استخدام عقولنا للحصول على تغييرات صحية في أجسادنا، وكذلك استخدام قوة أجسادنا للحصول على تغييرات صحية في عقولنا.

د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

## 2. قلق المستقبل

يعرفه المشيخي ( 2009: 47 )، بأنه الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالألم مع عدم الثقة في النفس.

وتعرف الباحثتان قلق المستقبل إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل نتيجة شعورهم بعدم الارتياح وتوقع الخطر تجاه المستقبل، وإحساسهم بعدم الثقة في النفس وعدم القدرة على مواجهة الحياة الضاغطة.

الدراسات السابقة :

سوف نعرض فيما يلي لبعض الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بدراسة قلق المستقبل على

النحو التالي :

أولاً: دراسات تناولت قلق المستقبل وعلاقتها ببعض المتغيرات:

أجرى حسنين (2000) دراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطلاب ، وتكونت العينة من (300) طالب وطالبة وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل وبين الدافعية والانجاز ومستوى الطموح وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل .

درس زالسكي وجانسون (2000) Zaleski & Janson أثر قلق المستقبل ومركز الضبط على استراتيجيات القوة المستخدمة من قبل المشرفين العسكريين والمدنيين ، وتوصلت النتائج أن الأشخاص المشرفين الذين سجلوا علامات منخفضة على مقياس قلق المستقبل قد استخدموا استراتيجيات تتصف بالتعاون والعقلانية في المعاملة أثناء التأثير على مرؤوسيه .

درس "Zachary, R. Voelz & et al" (2001) التي أجريت بهدف التعرف على دور نصفي المخ على زيادة معدلات الاكتئاب وقلق المستقبل، حيث أجريت الدراسة على عينة من طالبات الجامعة، التي تراوحت أعمارهن ما بين (18-47) فرداً من الإناث الجامعيات، وكان الفرض مؤداه أن الذين يستخدمون نصف الكرة الأيسر بصورة كبيرة ينبئ بتغيرات في مستويات قلق المستقبل والاكتئاب. وأسفرت النتائج عن صحة الفرض حيث تبين أن الاستخدام الأكثر لنصف الكرة الأيسر من قبل الأفراد يعد منبأ بزيادة القلق المزمن وزيادة الاستثارة النفسية المفرطة والاكتئاب وقلق

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

المستقبل، بينما الاستخدام الأقل لنصف الكرة الأيسر من قبل الأفراد يعد منبأ بضعف في قلق المستقبل والاكنتاب مما يؤكد العلاقة الارتباطية بين نصف الكرة الأيسر والاكنتاب وقلق المستقبل.

وأجرت العجمي (2004) دراسة بعنوان بناء أداة مقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود وتكونت العينة من (251) طالباً و (250) طالبة ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث .

أجرى عشري (2004) دراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية ، دراسة مقارنة بين طلاب كلية التربية بمصر وسلطنة عمان وبلغت العينة (104) طالباً وطالبة من مصر وسلطنة عمان ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن للبيئة النفسية والاجتماعية تأثيراً على قلق المستقبل ، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث لصالح متوسط الذكور في قلق المستقبل .

تناولت دراسة سعود (2005) قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة دمشق وتكونت عينة الدراسة من (2284) طالباً وطالبة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع نسبة القلقين جدا من الإناث مقارنة مع الذكور ، وارتفاع نسبة الإناث المتشائمات مقارنة بالذكور ، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومجالاته المختلفة ، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق ودخل الأسرة، فكلما ارتفع الدخل انخفض قلق المستقبل ، كما أشارت النتائج إلى ارتباط قلق المستقبل بمتغيرات (التفاؤل - التشاؤم - الأمل).

هدفت دراسة جفري وبارك وآخرون "Jeffrey.D. Burke & et al" إلى التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل عندما يعاني المراهقون من بعض الاضطرابات الوجدانية والسلوكية وقد كشفت الدراسة التي أجريت على عينة من (177) من المراهقين، حيث كشفت بطارية الاختبارات المطبقة على العينة أن هناك اكتئاباً مصاحباً لهذه الاضطرابات بالإضافة إلى القلق المتزايد، وقد أسفرت النتائج عن أن هذه الاضطرابات كانت من العوامل المنبئة بقلق المستقبل والاكنتاب والقلق العام، وكذلك ما أسماه بالاكنتاب المستقبلي (Burke, J.D.& et al; 2005).

قام ايزنك (2006) Eysenck بدراسة حول القلق والاكنتاب وتأثيرهما على الماضي والحاضر والمستقبل ، وتألقت عينة الدراسة من مجموعة من المراهقين تتراوح أعمارهم من (13-17) عاماً ومجموعة من الشباب تتراوح أعمارهم من (18-29) عاماً ومجموعة أخرى في سن الثلاثينات ،

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

وهدفت الدراسة إلى معرفة التوقيت للأحداث السلبية من حيث وقوعها في الماضي أو الحاضر أو المستقبل ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الشعور بالاكتئاب يرتبط أكثر بتلك الأحداث التي وقعت في الماضي عن تلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل وعلى العكس من ذلك يكون القلق مرتبط بتلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل عن تلك التي حدثت في الماضي.

وأجرى إبراهيم (2006) دراسة بعنوان فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني ، وبلغت العينة (24) طالباً من طلاب التعليم الثانوي التجاري ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة ، وفاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل .

قام مندوه (2006) بدراسة بعنوان قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب جامعة المنصورة ، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفرق بين طلاب الجامعة وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي والفرقة الدراسية في قلق المستقبل ، وتكونت العينة من (600) طالب وطالبة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ذكور وإناث وطلاب التخصصات العلمية والأدبية ، كما توصلت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده المختلفة .

درس مسعود (2006) فقد تناولت بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والاضغوط النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (599) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والاضغوط النفسية .

وقدم عبد المحسن (2007) دراسة بعنوان فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط ، بهدف الكشف عن العلاقة بين الوعي الديني وقلق المستقبل المهني ، ومعرفة مدى اختلاف مستوى قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس والتخصص ، وتكونت

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

عينة الدراسة من (28) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب الشعب العلمية والادبية لصالح الشعب العلمية ، وتبين فعالية لبرنامج الارشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة.

على أن المدنيين ذوى وجهة الضبط الخارجي قد بذلوا قوة أكبر، على حين كانت العلاقة غير دالة بين وجهة الضبط والقوة لدى العسكريين. كذلك كشفت الدراسة عن ظهور قلق المستقبل وخاصة في وجود مجموعة من الضغوط والمواقف الصعبة.

هدفت دراسة أبو العلا (2010) إلى التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة وفق متغيرات (الجنس - التخصص الدراسي) في قلق المستقبل وهوية الأنا، والتعرف إلى العلاقة بين قلق المستقبل وهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين، واستخدمت مقياس قلق المستقبل (زينب محمود شقير) واستبانة هوية الأنا للشباب (أبو بكر مرسى) وتوصلت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل و هوية الأنا، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة من الجنسين في قلق المستقبل لصالح عينة الإناث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة من الشعب العلمية وطلاب الشعب الأدبية في قلق المستقبل لصالح طلاب الشعب الأدبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استبانة هوية الأنا بين مجموعتي الذكور والإناث في أبعاد الاستقلالية والتفرد - الاضطلاع بدور اجتماعي - والمجموع الكلى لصالح مجموعة الذكور، بينما لا توجد أية دلالة إحصائية لبقية الأبعاد. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات استبانة هوية الأنا بين مجموعتي الدراسة من الشعب العلمية والشعب الأدبية بالنسبة للأبعاد الفرعية والمجموع الكلى لاستبانة هوية الأنا لصالح طلاب الشعب العلمية.

هدفت دراسة مورو (2012) الكشف عن العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى طلاب إحدى الكليات ، كما هدفت إلى دراسة اضطرابات القلق العمومية الأولية واضطرابات القلق العمومية الثانوية واضطرابات القلق الأخرى. وشملت عينة الدراسة (80) مريضاً بأنواع اضطرابات القلق المختلفة، استخدم مقياس القلق إعداد الباحث ، ومقياس الاستدعاء الحر. وبينت نتائج الدراسة أن اضطرابات القلق غير العمومية مهتمين أكثر بالمستقبل من غيرهم، كما ان ذوي اضطرابات القلق غير العمومية كانوا أكثر اهتماماً بقلق المستقبل من ذوي اضطرابات القلق الثانوية.

ثانياً: دراسات تناولت تقنيات العقل والجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات:

دراسة زقوت، وعبد العاطي (2012) والتي هدفت إلى محاولة التعرف على مدى فاعلية برنامج بتقنيات العقل والجسم في تنمية مهارة الاتجاه الإيجابي نحو الذات لدى طلبة جامعة الأقصى، على عينة قوامها (24) طالباً، تم تقسيمهم إلى (12) طالباً مجموعة تجريبية، (12) طالباً مجموعة ضابطة، وقد استخدم الباحثان مقياس الاتجاه نحو الذات إعداد محمد الدسوقي، واختبار رسم الشخص لكارن ماكوفر، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في القياسين البعدي والقبلي لصالح البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الاتجاه نحو الذات لدى الطلبة.

وقامت ستابلس وآخرون (Staples et al, 2011) بدراسة تهدف إلى مدى فاعلية مجموعات العقل والجسم في التخفيف من اضطرابات ما بعد الصدمة، وأعراض الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين بمحافظة غزة، على عينة قوامها (129) طفلاً، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج تقنيات العقل والجسم في خفض حدة اضطرابات ما بعد الصدمة، وأعراض الاكتئاب لدى الأطفال.

واجري أبو هين وآخرون (2006) دراسة تهدف إلى مدى فاعلية ممارسة الاسترخاء في تخفيف القلق والاكتئاب لدى طلبة جامعة الأقصى، وقد استخدموا مقياس القلق والاكتئاب، وتوصلت النتائج إلى فاعلية ممارسات الاسترخاء في خفض حدة القلق وأعراض الاكتئاب لدى الأطفال

وتناول جوردون وآخرون (Gordon et al, 2004) دراسة هدفت إلى معرفة مدى فاعلية مهارات العقل والجسم في علاج اضطرابات ما بعد الصدمة بعد الحرب على غزة لدى طلبة المرحلة الثانوية وقد استخدم الباحثون مقياس اضطراب ما بعد الصدمة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في خفض حدة اضطرابات ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج.

**تعقيب على الدراسات السابقة:**

يتضح من العرض السابق لأهم الدراسات التي تناولت موضوع قلق المستقبل أن هناك اهتماماً واضحاً بهذه النوعية من الدراسات في المجتمعات العربية والأجنبية، حيث انفقت بعض مع الدراسة الحالية في تناولها لموضوع قلق المستقبل كدراسة جفري وبارك وآخرون Jeffrey.D. Burke & "et al" والتي تناولت معرفة مدى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل عندما يعاني المراهقون من بعض الاضطرابات الوجدانية والسلوكية، بينما تناولت دراسة ايزنك (2006) Eysenck القلق والاكتئاب وتأثيرهما على الماضي والحاضر والمستقبل، أما دراسة إبراهيم (2006) فتناولت دراسة فاعلية

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، وقام مندوه (2006) بدراسة قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب جامعة المنصورة، بينما درس مسعود (2006) دراسة بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ، ودراسة عبد المحسن (2007) والتي تناولت فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط ، أما دراسة أبو العلا (2010) فتناولت العلاقة بين قلق المستقبل وهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين، وتناولت دراسة مورو (2012) الكشف عن العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى طلاب إحدى الكليات .

أما بالنسبة للفئة المستخدم فقد اتفقت بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدامها للبرامج الإرشادية لخفض قلق المستقبل، كدراسة عبد المحسن (2007) والتي استخدمت الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل ، ودراسة إبراهيم (2006) والتي استخدمت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، وقد اتفقت بعض الدراسات السابقة في تناولها لتقنيات العقل والجسم ، كدراسة زقوت، وعبد العاطي (2012) والتي استخدمت فاعلية برنامج بتقنيات العقل والجسم في تنمية مهارة الاتجاه الايجابي نحو الذات لدى طلبة الجامعة ، ودراسة ستابلس وآخرون (Staples et al, 2011) والتي استخدمت فاعلية مجموعات العقل والجسم في التخفيف من اضطرابات ما بعد الصدمة، وأعراض الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين، ودراسة أبو هين وآخرون (2006) والتي استخدمت فاعلية ممارسة الاسترخاء في تخفيف القلق والاكتئاب لدى طلبة جامعة الأقصى، ودراسة جوردون وآخرون (Gordon et al,2004) والتي استخدمت فاعلية مهارات العقل والجسم في علاج اضطرابات ما بعد الصدمة.

أما بالنسبة للعينات المستخدمة في الدراسات السابقة فقد اتفقت بعض الدراسات السابقة في تناولها عينات من طلاب الجامعة كدراسة زقوت، وعبد العاطي (2012) أبو هين وآخرون (2006)، ودراسة مندوه (2006) عبد المحسن (2007) دراسة أبو العلا (2010) دراسة مورو (2012)، بينما تناولت بعض الدراسات مرحلة المراهقة كدراسة، ستابلس وآخرون (Staples et al, 2011)) ، ودراسة جوردون وآخرون (Gordon et al,2004) ، ودراسة مسعود (2006)، ودراسة جفري

وبارك وآخرون "Jeffrey.D. Burke & et

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

### إجراءات الدراسة :

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعتها الباحثتان في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة (الاستبانة)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، فيما يلي وصف هذه الإجراءات.

### منهج الدراسة:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بحدوده المعروفة وما يشمل من تطبيق البرنامج المعد لهذه الدراسة، والقيام بإجراءات الضبط التجريبي المتعلق بالتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم إجراء التجربة ثم القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج، ثم يليها القياس التتبعي بعد إجراء القياس البعدي بفترة قصيرة من الزمن (شهر تقريباً)، ثم عرض وتحليل البيانات للتوصل إلى النتائج.

### ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتضمن المجتمع الأصلي للدراسة كل طالبات المستوى الرابع قسم الإرشاد النفسي بجامعة الأقصى والتي يتراوح عددهم 119.

### ثالثاً: عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من (20) طالبة، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تشمل (10) طالبات، ومجموعة ضابطة وعددها (10) طالبات، مع مراعاة تجانس أفراد المجموعتين من حيث المستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، ومكان السكن .

### الأدوات المستخدمة في الدراسة :

1. استمارة لجمع البيانات الأساسية عن أفراد العينة (الباحثتان).
2. مقياس قلق المستقبل . " إعداد : الباحثتين"
3. برنامج تقنيات العقل والجسم للتخفيف من حدة قلق المستقبل " إعداد الباحثتين"
4. استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي "إعداد نظمي أبو مصطفى"

فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

أدوات ضبط العينة:

المستوى التعليمي:

استخدمت المجانسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى التعليمي حيث اختارت الباحثتان المستوى الرابع تخصص إرشاد نفسي.

المستوى الاجتماعي الاقتصادي:

تمت المجانسة بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة باستخدام استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي من إعداد: (نظمي أبو مصطفى ، 2002)، ويوضح الجدول التالي الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي لأسرة الطلاب موضع الدراسة .

#### جدول (1)

دلالة الفروق وقيم  $Z$  بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي (ن-7) .

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة $Z$	مستوى الدلالة
التجريبية	7	7.00	49.00	0.448	غير دالة إحصائياً
الضابطة	7	8.00	56.00		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة حيث كانت قيمة  $Z$  غير دالة ، وهذا ويدل على تكافؤ المجموعتين في المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة. تمت المجانسة بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل ، من إعداد: ( الباحثين ) ، ويوضح الجدول التالي الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة  $Z$  على أبعاد مقياس قلق المستقبل.

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة Z على مجالات مقياس قلق المستقبل (ن-7).

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	التجريبية	7	7.21	50.50	0.256	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	7	7.79	54.50		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في مجالات مقياس التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي حيث كانت قيمة Z غير دالة ، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في حدة قلق المستقبل .

ثالثاً - الأدوات المستخدمة في الدراسة :

1 - مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثين):

خطوات بناء المقياس :

1- قامت الباحثتان بمراجعة التراث السيكولوجي الخاص بموضوع الدراسة، والاطلاع على البحوث والدراسات العربية والأجنبية، مثل مقياس قلق المستقبل لدى المعوقين : إعداد ( ناهد مسعود ، 2005 ) . ومقياس قلق المستقبل : إعداد ( سناء منير مسعود ، 2006 )

2- قامت الباحثة بتفريغ ما ليها من بيانات في صورة بنود بلغ عددها (48) فقرة ثم عرضت العبارات على عدد من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس والصحة النفسية بجامعة الأقصى، وذلك من أجل قراءة العبارات بتفحص وحذف العبارات التي لا يعتقدون أنها صالحة للدراسة .

3- كما طلب منهم اقتراح أي تعديل يروونه مناسباً على العبارات، واعتماد هذه الخطوة أصبحت في صورتها النهائية مكونة من (46) عبارة.

4- كما تم وضع ثلاثة بدائل (اختيارات) للإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس \_ وهي ( غالباً، أحياناً ، نادراً) وصيغت العبارات لكي تكون معبرة عن قلق المستقبل.

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

أولاً- صدق المقياس :

أ - صدق المقياس :

تحققت الباحثة من صدق المقياس بأنواع الصدق التالية :

1 - الصدق الظاهري :

تم عرض فقرات مقياس قلق المستقبل موضع الدراسة على عدد من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم علم النفس والصحة النفسية بجامعة جامعة الأقصى ، للحكم على المقياس ، وأوضحوا أن المقياس يقيس ما وضع من أجله .

2- صدق الاتساق الداخلي :

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة بتطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (50) من طالبات قسم الإرشاد النفسي بجامعة الأقصى من خارج أفراد عينة الدراسة، بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، حيث إن الدرجة الكلية للمقياس تعتبر معياراً لصدق المقياس ، والجدول التالي يوضح معاملات صدق المقياس.

1 - مقياس قلق المستقبل :

### جدول رقم (3)

معاملات الارتباط الداخلية بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس ( ن = 50 )

م	فقرات مجال	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	أشعر بالتشاؤم عندما أفكر في المستقبل.	0,729	**
2	ينتابني شعور بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المستقبلية.	0,728	**
3	أخشى من صعوبة الوصول إلى فرصة عمل تناسبني في المستقبل.	0,725	**
4	خوفي من المستقبل يقلل دوافعي للدراسة .	0,721	**
5	أرى أن دراستي نوع من العبث ولن تكون مجدية في المستقبل.	0,764	**
6	أتوقع أن تواجهني صعوبات كثيرة للحصول على دخل يسد حاجات أسرتي.	0,715	**
7	قبولي في الكلية المتوسطة يقلل من فرص حصولي على زواج مناسب مستقبلاً.	0,730	**
8	أرى أن الهجرة للخارج هي الحل الوحيد لما أعانيه من مشكلات.	0,741	**

د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

**	0,725	أشعر أن الدراسة ليست مصدر ضمان للغد.	9
**	0,729	يقلقني التفكير في المستقبل.	10
**	0,746	أتوقع أن حياتي في المستقبل ستصبح باعثة على التعاسة والشقاء.	11
**	0,744	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.	12
**	0,741	أعاني من جفاف الفم عندما أفكر بمستقبلي.	13
**	0,767	ألاحظ أن يدي ترتعش عندما أستشعر مستقبلي المهني.	14
**	0,710	أخاف على نفسي من غدر الذين من حولي.	15
**	0,724	يرادوني أمل في الحصول على فرصة لإكمال دراستي العالية مستقبلاً.	16
**	0,766	أرى أن التخطيط لعمل ما مضية للوقت.	17
**	0,718	أرى أن دراستي غير مجدية ومضية للوقت.	18
**	0,751	أتوقع أن أجد صعوبات ترهقني مستقبلاً للحصول وظيفة.	19
**	0,765	أشعر أن الدراسة مصدر ضمان اقتصادي للغد.	20
**	0,745	أرى أن تكملة دراستي هي الحل الوحيد لزيادة شعوري بالقلق.	21
**	0,709	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج.	22
**	0,766	يسيطر على شعور الخوف من المستقبل.	23
**	0,725	إن قبولي في الكلية يقلل من فرص حصولي على عمل مناسب.	24
**	0,730	أشعر بالتشاؤم من قلة فرص العمل بعد التخرج.	25
**	0,743	أثق بقدرتي على حل أية مشكلة تواجهني في المستقبل.	26
**	0,739	أشعر أن آمالي وطموحاتي الدراسية لن تتحقق.	27
**	0,744	أتوقع أن يكون الغد أسوأ من اليوم.	28
**	0,742	لدي أصدقاء وصديقات أعتمد عليهم وقت الحاجة.	29
**	0,721	يسيطر عليّ شعور بالخوف من الفشل في الحصول على عمل في المستقبل.	30
**	0,730	أشعر بالتوتر عندما أفكر في التخطيط لمستقبلي.	31
**	0,766	تفكيرني المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي.	32

فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

**	0,735	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل.	33
**	0,741	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة.	34
**	0,741	أشعر بالتشاؤم من المستقبل.	35
**	0,724	أشعر أن شيئاً سيئاً سوف يحدث لي.	36
**	0,735	أعتقد أنه لا يوجد لدي ما أتطلع إليه في المستقبل.	37
**	0,749	أشعر بضغوط نفسية نتيجة قلق أسرتي المستمر على مستقبلي.	38
**	0,755	أعتقد أن الأوضاع السياسية التي تحيط بي تبعث على التشاؤم.	39
**	0,702	أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة.	40
**	0,767	أشعر بأن المعاناة المادية والاقتصادية بشكل عام ستزيد سوءاً.	41
**	0,742	أتمنى لو أستقر على رأي بخصوص مستقبلي بعد التخرج.	42
**	0,715	تفكيرتي في مستقبل أسرتي يسبب لي القلق .	43
**	0,746	أشعر بالضيق الشديد عندما أفكر في مستقبلي بخصوص العمل.	44
**	0,738	أتمنى لو أستقر على رأي بخصوص مستقبلي بعد التخرج.	45
**	0,716	أشك في أنني حققت طموحاتي المستقبلية	46

\*\* = دالة عند مستوى 01، 0 .

\* = دالة عند 0,05

/// = غير دالة إحصائياً

- حدود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0,05، لدرجة حرية ( 50 - 1 ) = 0,354

- حدود الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0,01، لدرجة حرية ( 50 - 1 ) = 0,273

يتضح لنا من الجدول السابق أن جميع عبارات المقياس دالة عند مستوى دلالة 0,01، 0

ب- ثبات المقياس :

لأجل التأكد من ثبات المقياس، تم استخدام طريقتين، وهما:

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

### أ- إعادة القياس:

حسبت معاملات الثبات لمقياس قلق المستقبل موضع الدراسة على عينة قوامها (50) طالباً وطالبة ، عن طريق حساب معامل الاستقرار، وذلك بتطبيق المقياس مرتين بفرق زمني قدره شهر، حيث تراوحت معاملات الثبات بين 0,88 ، 0,95.

### التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين مجموع العبارات الزوجية ومجموع العبارات الفردية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وبلغ معامل الارتباط 0,992، وباستخدام معادلة سبيرمان براون للتعديل، بلغ معامل الثبات 0,99 وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً .  
بفترة قصيرة من الزمن (شهر تقريباً) ، ثم عرض وتحليل البيانات للتوصل إلى النتائج.

### البرنامج الإرشادي المقترح :

قام الباحثان بإعداد برنامج إرشادي لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى تخصص إرشاد نفسي.

ثم قام الباحثان بتطبيق البرنامج الإرشادي على الطالبات اللاتي حصلن على درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية.

وقد تم إتباع الخطوات التالية في إعداد البرنامج:

### التخطيط للبرنامج:

تشتمل عملية التخطيط العام للبرنامج الحالي الخطوات التالية:

أولاً: الحدود الإجرائية للبرنامج :

ثانياً: أهداف البرنامج:

ثالثاً: الإجراءات العملية لتنفيذ البرنامج الإرشادي وهي:

### محتوى البرنامج:

1. الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي.

2. الأدوات والوسائل

فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

رابعاً إجراءات تقويم البرنامج.

أولاً: الحدود الإجرائية للبرنامج :

تم تحديد البرنامج زمنياً ومكانياً وبشراً على النحو التالي.

الحدود الزمانية: تم تنفيذ البرنامج على مدى (10) عشرة أسابيع بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، وقد استغرق الجلسة من (90-120) دقيقة.

الحدود المكانية: تم تنفيذ البرنامج في الوحدة الإرشادية بالجامعة.

الحدود البشرية: تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين من الطالبات اللاتي حصلن على درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل، المجموعة الأولى تجريبية، والثانية مجموعة ضابطة، وتتكون كل مجموعة من (10) عشر طالبات، تم اختيارهن عشوائياً من طالبات الإربعاء الأعلى لعينة الدراسة، وطبق البرنامج على المجموعة التجريبية.

ثانياً: الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى خفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى تخصص إرشاد نفسي لمساعدته على قدرتهم على واجهة ضغوط الحياة، وزيادة ثقته بأنفسهم، وتحسين نظرتهم إلى الحياة، وبالتالي تخفيف حدة القلق إلى المستقبل لديهم.

ثالثاً: الإجراءات العملية لتنفيذ البرنامج الإرشادي وهي:

### 1. محتوى البرنامج

الإطار النظري للبرنامج الإرشادي المقترح:

مقدمة :

يركز هذا العلاج على التفاعل بين العقل والجسد، وعلى الطرق القوية التي تتأثر بها العوامل الانفعالية والعاطفية والعقلية والاجتماعية والروحية، وبالتالي تتأثر بها صحة الإنسان. (مركز علاج العقل والجسم، 2012 : 162).

وحديثاً فإن تلك التقنيات قد أثبتت على خلق تغييرات ذات فائدة لاستجابة الكثير من أجزاء علم وظائف الأعضاء في الجسم ( بما فيها ضغط الدم ، مستويات اضطراب الهرمون ، الاستجابة للألم ، ووظائف جهاز المناعة ) . وأوجدت أشياء إكلينيكية واضحة في حالات مختلفة ومتنوعة ( كالضغط ومرض الإيدز ، السرطان ، الآلام المزمنة ، الأرق ، القلق ، الاكتئاب ، اضطراب ما بعد الصدمة .

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

فقد أثبتت العديد من الدراسات فعالية طب العقل والجسم ونماذج العلاج الجماعي للكبار ذوي الضغط النفسي والأمراض المزمنة، كما أظهرت تلك الدراسات تأثيرات إيجابية للمجموعات العلاجية وتشمل تحسن المزاج، أعراض الألم، ومهارات التكيف، قد أظهرت دراسة لجوردون وآخرون (2004) فعالية مجموعات العقل والجسم في التقليل من أعراض ما بعد الصدمة لدى الطلاب المراهقين المصدومين بعد الحرب. (مركز علاج العقل والجسم، 2012: 162) وإلى جانب ذلك أيضاً فإن اضطراب ما بعد الصدمة له علاقة بالانتحار، الاكتئاب، القلق، إدمان الكحول، وبعض المشاكل الصحية المزمنة كضغط الدم ومجموعة آلام قد تظهر في وقت واحد، وبالتالي فإن فعاليات العقل والجسم تعمل على التخفيف من تلك المشاكل.

وبناءً على ما سبق قام الباحثان بتطبيق برنامج تقنيات العقل والجسم والذي يحتوي على مجموعة من الفنيات والأنشطة لمعرفة مدى فاعليته في خفض حدة قلق لدى الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية.

وفيما يلي عرض لفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي، وهي كما يلي:

### - فنية التنفس الاسترخائي:

يساعد النفس العميق على التخلص من التوتر والقلق، كما يساعد على زيادة التركيز الذهني، والشعور بالراحة والهدوء، ويساعد أيضاً في التحكم في الجهاز العصبي اللاإرادي، وفي تفريغ الطاقة الضارة بالجسم، وأيضاً يساعد في المحافظة على أجسامنا بعيدة عن الأمراض.

لذلك إذا أردنا أن نتغلب على مشاكلنا سواء كانت عقلية أم جسمانية، فيجب أن نبدأ بالتنفس العميق الذي يشعر الإنسان بالراحة والبعد عن القلق والتوتر.

### - فنية الرسومات:

يعتبر الرسم نوعاً من أنواع العلاج التعبيري والتفريغي، لأن الرسم يساعد ويسمح للمشاعر بالخروج، وهذا يساعد على الاسترخاء، كما أن الرسم يعطي فرصة للشخص بأن يتخيل الأشياء، ومن خلال هذا التخيل يكتشف الشخص أشياء جديدة عن نفسه، وبالتالي تزداد شفافية الأشياء لديه مما يؤدي إلى تفتح الحكمة الداخلية للإنسان، ومن ثم يمكنه الربط بين هذه العوامل للاستفادة من الصورة النهائية التي تتكون لديه.

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

والرسم أيضاً يعطينا فرصة لإظهار بعض أفكار العقل الباطن والتي غالباً ما تتحكم في تصرفاتنا ومن هنا يستطيع الرسم أن يساعدك على إيجاد إجابات أو يدلك على كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة أو المواضيع المتشابكة بل حتى المتغيرات اليومية في حياتنا .

- **فنية الحركة:** ويتكون هذا التمرين من ( التنفس المضطرب- والاهتزاز)

تساعد الرياضة على تحسن المزاج وعلى تعزيز المناعة ، وتعتبر أفضل طريقة للتخفيف من الإرهاق والتعب، كما تساعد الرياضة أيضاً على وجود الصحة العامة للفرد والتقليل من حدة المرض والتخفيف من الوزن وتقليل الكوليسترول مما يخفف من أمراض تجلط الشرايين وذلك عن إفراز هرمون الأندروفين.

كما للرياضة تأثيرات على الأعراض الاكتئابية للمسنين، وقد أكدت الدراسات فائدتها الصحية على الأطفال والبالغين(مركز علاج الجسم والعقل، 2009: 24\_25 )

- **فنية التحفيز الذاتي والتغذية الحيوية الراجعة :**

إن التحفيز الذاتي هو مدخل للعلاج الاسترخائي والعلاج بالتنظيم الذاتي :

\* يؤثر على الجهاز العصبي اللاإرادي.

\* يحافظ على التوازن الصحي ( العقلي والبدني ).

\* يدير الضغوط.

\* ويدار بواسطة العميل.

وهو يهدف لجعل العمليات البدنية الذهنية العاطفية طبيعية . ولكن نستطيع أن نقول إن نتائج أساليب التحفيز الذاتي تتأثر بالمستوى التعليمي للمريض .

وهو برنامج منهجي منظم ، يعلم ويدرب البدن والذهن أن يستجيبا بفعالية لأوامر لفظية ، كل عبارة تستهدف وظيفة جسدية محددة ... تجعل عملية الاسترخاء والتأمل في تصاعد مستمر ، والشعور بالنقل والدفء في الأطراف ، لذا يعتبر تقنية ممتازة لإدارة الضغوط النفسية ، كما أن عبارات التحفيز الذاتي هي تصورات لها معنى ودلالة لتعزيز صورة داخل جسم الإنسان ( النفس فسيولوجية).

فعلى سبيل المثال:

- عندما نقول بأن ذراعي ثقيلتين يستوحي ذلك بأن هناك ثقل عضلي في ذراعي .

- وعندما نقول ذراعي دافنتين يستوحي ذلك بوجود دفء واتساع في الأوعية .

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

- وعندما نقول دقات قلبي هادئة يستوحي ذلك بوجود دفء بدقات القلب .  
- وعندما نقول إن جبهتي باردة لدرجة تبعث على الارتياح ، يؤدي ذلك لتنظيم النشاط الدماغي  
وهكذا

ومن خلال تمرين التحفيز الذاتي يستطيع المسترشد أو المريض خلق أحاسيس الشعور بالتقل والدفء ، وحدث تغييرات في نبض القلب وفي التنفس، لذا يعتبر التحفيز الذاتي الأوسع انتشارا بين أنماط العلاج بالتنظيم الذاتي على مستوى العالم .  
وفي النهاية نستطيع أن نقول أن بطريقتي التحفيز الذاتي والتغذية الراجعة نستطيع التحكم في الجهاز البارسمبتاوي .

### - تمرين التأمل والأكل الواعي :

للطعام تأثير واضح جداً في حياتنا وعلى صحتنا ، في كل وقت تضع الطعام في فمك ، ويكون لذلك الخيار إما أن تفيد صحتك أو تضرها ، واختيار طعام جيد قد يكون هو الأهم في الأشياء التي تهتم بها لتحافظ على صحتك .

ولقد أثبتت الدراسات أن تدني المستوى الصحي في الولايات المتحدة الأمريكية يعود لنمط الحياة هناك وخصوصاً السلوك الغذائي أكثر منه كعامل وراثي ، أينما ننظر تجد حولك أناس يعانون من أمراض مزمنة لها علاقة بالتغذية كالسمنة ، والسكري والضغط وأمراض القلب والسرطان والقلق والاكنتاب ولهذا فتناولك لطعام صحي متكامل يلعب دوراً هاماً في التمتع بصحة جسمية ونفسية .

### - تمرين التصور والتخيل: كتخيل (المكان الآمن، الحوار مع الأعراض، مسح الجسم):

والتخيل هو طريقة تواصل بين الإدراك أو الوعي وبين الجسد والأحاسيس ، أو هو الذهاب بداخلنا إلى اللاوعي عن طريق حواسنا . ولكن جسدينا لا يميز بين الحقيقة والخيال . فلو أغلقنا عيوننا وطلبنا من كل واحد منا - بعد مرورنا على مطعم - أن يخبرنا ما هي الرائحة الموجودة في الجو من المطعم الموجود .. حتى ولو كان ذلك تخيل ... فإننا نجد أن هناك من يشعر بمشاعر لتذوق لهذا الطعام ..

والفرق بين التصور هو جزء من التخيل ، بينما التخيل هو نوع من التصور ، وهو العلاقة بين الإدراك والمشاعر ، وهو طريقة التعامل مع الجسد باللاوعي .

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

### أنواع التخيل :

- 1- تخيل المكان الآمن : كشخص يدخل الامتحان ويحاول أن يتخيل مكاناً آمناً ليهدأ ويشعر بالراحة.
- 2- تخيل المرشد الحكيم : وهو تخيل روحاني من التخيل .
- 3- تخيل الحديث مع الأعراض .

### - فنية شجرة العائلة:

وفي هذا التمرين يقوم الشخص برسم شجرة العائلة عن طريق استخدام رموز معينة يرمز كل رمز لشخص ما في الأسرة، ويساعد التمرين على ما يلي:

- 1- يساعد في الحصول على منظور أشمل للفرد .
- 2- تساعد في معرفة الفرد بكيفية علاقته بأفراد أسرته .
- 3 - يساعد في الاتصال الجيد بالعائلة بأسلوب جديد .
- 4- تعد أداة تشخيصية وعلاجية في الطب البديل . ( مركز علاج العقل والجسم، 2009: 3)

### - تمرين الرسومات ومراسيم الطقوس ( ب )

حيث يطلب من العمل رسم نفسه الآن، ورسم نفسه بما يجب أن يكون، ثم كيف يحقق ذلك، ثم مقارنة هذه الرسومات بالرسومات السابقة لمعرفة تطور النفسية لدى الفرد قبل البرنامج وبعده.

### الأدوات والأسلوب المستخدم في تنفيذ البرنامج:

استخدم الباحثان أسلوب الإرشاد الجماعي في تنفيذ البرنامج، بغرض تحقيق الهدف من البرنامج.

### تنفيذ البرنامج الإرشادي:

بعد الانتهاء من التخطيط للبرنامج، وما يلزمه من حدود زمانية ومكانية وبشرية، تم تنفيذ وحدات

البرنامج، وهي كما يلي:

الجلسة	الهدف	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة بالدقيقة
الاولى	جلسة تعارف+ تمهيد للبرنامج	الرسومات	120
الثانية	يحافظ على التوازن الصحي (العقلي والبدني)	التحفيز الذاتي	100
الثالثة	يساعد على استبصار الذات	مسح الجسم	120

د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

90	التنفس والحركة	تحسين المزاج وتعزيز المناعة	الرابعة
90	التأمل الغذائي	الوعي وإدراك الذات	الخامسة
120	شجرة العائلة	إدراك وفهم الذات	السادسة
100	شجرة العائلة		السابعة
120	حوار مع الأعراض	المصالحة مع النفس واستبصار الذات	الثامنة
120	المرشد الحكيم	تحديد الفرد مشكلاته والقدرة على إيجاد الحلول الملائمة لها	التاسعة
120	الرسومات وطقوس الإغلاق	معرفة تطور الذات لدى الفرد	العاشرة

ملخص جلسات البرنامج الإرشادي:

**الجلسة الأولى :**

تم إعطاء المجموعة تقنية الرسومات، حيث بدأت الباحثة بإعطائهم الاسترخاء الافتتاحي، ثم تحدثت عن قواعد الجلسة، ثم بدأت في فحص المشاعر، ثم إعطاء الإطار النظري لفنية الرسومات، بعدها تم إعطاء تمرين الرسومات، ثم فحص المشاعر، وبعدها تمرين الاسترخاء الختامي.

**الجلسة الثانية :**

تم إعطاء المجموعة تقنية التحفيز الذاتي حيث بدأت الباحثة بإعطائهم الاسترخاء الافتتاحي، ثم تحدثت عن قواعد الجلسة، ثم بدأت في فحص المشاعر، ثم إعطاء الإطار النظري لفنية التحفيز الذاتي، بعدها تم إعطاء تمرين التحفيز الذاتي، ثم فحص المشاعر، وبعدها تمرين الاسترخاء الختامي

**الجلسة الثالثة:**

تم إعطاء المجموعة تقنية مسح الجسم، حيث بدأت الباحثة بإعطائهم الاسترخاء الافتتاحي، ثم بدأت في فحص المشاعر، ثم إعطاء الإطار النظري لفنية مسح الجسم، بعدها تم إعطاء تمرين مسح الجسم، ثم فحص المشاعر، وبعدها تمرين الاسترخاء الختامي.

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

### الجلسة الرابعة:

تم إعطاء المجموعة تقنية التنفس والحركة، حيث بدأت الباحثة بإعطائهم الاسترخاء الافتتاحي، ثم بدأت في فحص المشاعر، ثم إعطاء الإطار النظري لفنية التنفس والحركة، بعدها تم إعطاء تمرين التنفس والحركة، ثم فحص المشاعر، وبعدها تمرين الاسترخاء الختامي.

### الجلسة الخامسة:

تم إعطاء المجموعة تقنية التأمل الغذائي، حيث بدأت الباحثة بإعطائهم الاسترخاء الافتتاحي، ثم بدأت في فحص المشاعر، ثم إعطاء الإطار النظري لفنية التأمل الغذائي، بعدها تم إعطاء تمرين التأمل الغذائي، ثم فحص المشاعر، وبعدها تمرين الاسترخاء الختامي.

### الجلسة السادسة والسابعة:

تم إعطاء المجموعة تقنية شجرة العائلة، حيث بدأت الباحثة بإعطائهم الاسترخاء الافتتاحي، ثم بدأت في فحص المشاعر، ثم إعطاء الإطار النظري لفنية شجرة العائلة، بعدها تم إعطاء تمرين شجرة العائلة، ثم فحص المشاعر، وبعدها تمرين الاسترخاء الختامي.

### الجلسة الثامنة:

تم إعطاء المجموعة تقنية حوار مع الأعراض، حيث بدأت الباحثة بإعطائهم الاسترخاء الافتتاحي، ثم بدأت في فحص المشاعر، ثم إعطاء الإطار النظري لفنية حوار مع الأعراض، بعدها تم إعطاء تمرين حوار مع الأعراض، ثم فحص المشاعر، وبعدها تمرين الاسترخاء الختامي.

الجلسة التاسعة: تم إعطاء المجموعة تقنية المرشد الحكيم، حيث بدأت الباحثة بإعطائهم الاسترخاء الافتتاحي، ثم بدأت في فحص المشاعر، ثم إعطاء الإطار النظري لفنية المرشد الحكيم، بعدها تم إعطاء تمرين المرشد الحكيم، ثم فحص المشاعر، وبعدها تمرين الاسترخاء الختامي.

### الجلسة الخامسة:

تم إعطاء المجموعة تقنية الرسومات وطقوس الإغلاق، حيث بدأت الباحثة بإعطائهم الاسترخاء الافتتاحي، ثم بدأت في فحص المشاعر، ثم إعطاء الإطار النظري لفنية الرسومات وطقوس الإغلاق، بعدها تم إعطاء تمرين الرسومات وطقوس الإغلاق، ثم فحص المشاعر، وبعدها تمرين الاسترخاء الختامي.

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

وسائل تقويم البرنامج :

تقويم البرنامج :

تقدير عملية التقويم من الخطوات الهامة ، والتي يجب مراعاتها عند وضع أي برنامج ، لأنه من خلاله تتم عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء والأشخاص ، كما يتضمن معنى للتحسين أو التعديل أو التطوير على هذه الأحكام ( فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان ، 1976 ، 9 )

وقد قام الباحثان بتقويم البرنامج من خلال :

تم تقييم الأسلوب الإرشادي بمقارنة النتائج القبلية والبعديّة والتتبعية، لكل من المجموعة التجريبية للدراسة، وبالإضافة إلى مقارنة نتائج المجموعة التجريبية بنتائج المجموعة الضابطة.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل، لصالح التطبيق القبلي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في التطبيق القبلي والبعدي، فيما يلي جدول يوضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج.

جدول (4)

القياس البعدي		القياس القبلي		البيان
ع	م	ع	م	
0, 15	2.48	0.60	3.23	الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

يتضح من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية كانت (3.23) بالنسبة للقياس القبلي، بينما وصلت

إلى (2.48) في القياس البعدي للدرجة الكلية للمقياس .

وللتحقق من النتائج السابقة، وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوسون اللابارمترى Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات. فيما يلي جدول يوضح المتوسطات الحسابية وقيمة Z في القياسين القبلي والبعدي.

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

### جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وقيمة Z على مقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي (ن = 7) .

البيان	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيم Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	قبلي/بعدي الرتب السالبة	1	1.50	1.50	2.117	
	الرتب الموجبة	6	4.42	26.50		
	التساوي	0				
	الإجمالي	7				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل حيث كانت قيمة Z للدرجة الكلية للمقياس (2.117) وهي دالة عند 0,01. لصالح القياس البعدي، مما يشير ذلك إلى نجاح البرنامج المستخدم في خفض قلق المستقبل لدى أفراد العينة بصورة دالة، وهذا ما أكدته النتائج الإحصائية، والملاحظات الشخصية للباحثة أثناء تنفيذ البرنامج ومن خلال التقدير الذاتي للأفراد العينة، وأثناء تحدث الطالبات عن مشاعرهم وأحاسيسهم، والتي اتضح فيها قدرتهم على فهم ذواتهم بصورة أكثر، وتمتعهم بالثقة بالنفس، وشعورهم بالراحة والسعادة أكثر مما سبق، وهذا يؤكد الدور الإيجابي التي قامت به فنيات تقنيات العقل والجسم كالأسترخاء والتنفس العميق والمرشد الحكيم وغيرها من الفنيات التي تؤدي إلى خفض القلق والتوتر والتخلص من المشاعر السلبية واستبدالها بمشاعر إيجابية لدى أفراد العينة في خفض حدة قلق المستقبل لديهم.

حيث تنعكس خطورة ظاهرة قلق المستقبل سلباً على إدراك الطلاب لفاعليتهم وقدراتهم الذاتية وطموحهم المستقبلي مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية والتكيف غير الفعال ، وهذا بدوره يؤثر سلبياً على مستقبلهم العلمي والعملية.

وتشير دلال العلمي (2003: 2) إن الصحة النفسية للطالب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة وإن أية إعاقة أو ضغوط حياتية يتعرض لها هذا الطالب أثناء حياته ستترك آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية بصورة مباشرة أو غير مباشرة وبالتالي ستؤثر على نجاحه وتقدمه في حياته الدراسية والاجتماعية. من هنا جاءت أهمية البرنامج المقترح في خفض حدة قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي وخاصة فنياته المتمثلة في تقنيات العقل والجسم.

### د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

حيث تؤكد دراسة زقوت و عبد العاطي ( 2012 ) أهمية استخدام مهارات العقل والجسم في تنمية مهارة الاتجاه الإيجابي نحو الذات لدى الطلبة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت له نتائج الدراسات التي استخدمت البرامج في خفض القلق وخاصة قلق المستقبل كدراسة كل من (إبراهيم 2006)، ودراسة عبد المحسن (2007)، ودراسة محمد عسلي، وإسماعيل الهلول ( 2011 )، والتي أكدوا على الدور الهام للبرامج الإرشادية في خفض حدة قلق المستقبل لدى الشباب.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

ينص الفرض الثاني على ما يلي:

ما أثر البرنامج الإرشادي في التخفيف من حدة قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية فيما يتعلق بحجم الأثر قامت الباحثة بحساب مربع آيتا "  $\eta^2$  " باستخدام المعادلة التالية :

$$n^2 = \frac{T^2}{T^2 + DF}$$

جدول ( 6 )

حجم التأثير			الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم الأثر بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير. الأداة المستخدمة
كبير	متوسط	صغير	
0,14	0,06	0,01	$\eta^2$

جدول ( 7 )

يوضح حجم التأثير للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل.

قيمة "ت" و "  $\eta^2$  " للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل لإيجاد حجم الأثر بين التطبيقين القبلي والبعدي على أفراد المجموعة التجريبية .

حجم التأثير	$\eta^2$	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	ع	م	ع	المقياس
كبير	0.63	0.034	6	3.174	0.60	3.23	7	الدرجة الكلية لمقياس قلق الانفصال
			6		0, 15	2.48	7	

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

يتضح من الجدول السابق وجود اثر كبير في الدرجة الكلية للمقياس حيث بلغ (0.63) لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يوضح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع، والذي يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من حدة قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية. مما يشير إلى الأثر الايجابي للفنيات المستخدمة، كالتنفس العميق والاسترخاء الذي كان له أثر كبير في التقليل من القلق والتوتر تجاه المستقبل، وتقنية المرشد الحكيم التي تعمل على معرفة المشاكل التي يمر بها أفراد العينة وكيفية التعامل معها والعمل على حلها باعتبار أن كل إنسان لديه مرشد حكيم بداخله يستطيع استدعائه في أي وقت لكي يحل للفرد مشاكله، بالإضافة إلى فنية التخيل وشجرة العائلة وتخيل مكان آمن والأكل الواعي والتعامل مع الأعراض والتي تؤدي إلى زيادة فهم الذات والاستبصار بالذات، والتي كان لها الأثر الأكبر في خفض حدة قلق المستقبل والإحساس بالراحة والسعادة والقدرة على التفكير السليم، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من ودراسة ستابلس وآخرون (Staples et al, 2011) والتي استخدمت فاعلية مجموعات العقل والجسم في التخفيف من اضطرابات ما بعد الصدمة، وأعراض الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين، ودراسة أبو هين وآخرون (2006) والتي استخدمت فاعلية ممارسة الاسترخاء في تخفيف القلق والاكتئاب لدى طلبة جامعة الأقصى، ودراسة جوردون وآخرون (Gordon et al, 2004) والتي استخدمت فاعلية مهارات العقل والجسم في علاج اضطرابات ما بعد الصدمة، والتي تؤكد جميعها على أهمية فنيات العقل والجسم في خفض المشاكل والاضطرابات المختلفة كالقلق، والتوتر، والاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة وغيرها.

### نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

ينص الفرض التاسع على انه:

" لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيقين البعدي والتتبعي ، بعد مرور أربعة أسابيع من تطبيق البرنامج على مقياس قلق المستقبل.

### جدول (7)

البيان		القياس البعدي		القياس التتبعي	
		ع	م	ع	م
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل		0.15	2.4814	0.5	2.5714

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية كانت (1.23) بالنسبة للقياس البعدي ،بينما وصلت إلى ( 1.24 ) في القياس التتبعي للدرجة الكلية لمقياس .

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

وللتحقق من النتائج السابقة، وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ، استخدمت الباحثتان اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon. للتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات فيما يلي جدول يوضح المتوسطات الحسابية وقيمة Z في القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية.

### جدول (8)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وقيمة Z على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي (ن = 7) .

البيان	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيم Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس القلق المستقبلي	قبلي/بعدي الرتب السالبة	3	4.00	12.00	0.338	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	4	4.00	16.00		
	التساوي	0				
	الإجمالي	7				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي حيث كانت قيمة Z للدرجة الكلية للمقاس (0.338)، مما يشير إلى العائد ذو الأثر الايجابي والأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج لخفض حدة قلق المستقبل لدى أفراد العينة واستمرار تلك الآثار للخبرات الثرية التي تعرضت لها أفراد عينة الدراسة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي مما ساهم بشكل كبير في خفض القلق تجاه المستقبل، وزيادة الثقة في النفس لدى أفراد العينة، وقدرتهم على فهم أنفسهم، والاستبصار بقدراتهم وإمكاناتهم وتطويرها ووضعها في المكان الملائم.

### نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض السابع على أنه:

" توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس قلق المستقبل ، لصالح المجموعة التجريبية .

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بمقارنة المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية و الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي .

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

جدول (9)

البيان		المجموعة التجريبية		القياس الضابطة	
		ع	م	ع	م
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل		0.15	2.48	0.49	3.71

يتضح من الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل كانت (2.48) أما بالنسبة للمتوسطات الحسابية بالنسبة للقياس البعدي للمجموعة الضابطة ، وصلت إلى (3.71) . وللتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس 3.71، قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ونتي Mannwhinty اللابارمترى.الجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي .

جدول (10)

دلالة الفروق وقيمة Z بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق الانفصال عن الأم في القياس البعدي (ن=7) .

البيان	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيم Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	التجريبية	7	4.00	28.00	000.	3.205	دالة عند 0,01
	الضابطة	7	11.00	77.00			

يتضح من الجدول (10) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل ،حيث كانت قيمة Z في القياس البعدي (3.21) . لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى نجاح الجلسات الإرشادية المتعلقة بتقنيات العقل والجسم في خفض حدة قلق المستقبل لدى أفراد العينة، حيث أتاح البرنامج فرصة لتتفيس أفراد العينة عن أنفسهم من خلال افنيات الاسترخاء، التي جعلتهم يستبصرون بذواتهم ويتعرفون عن جوانب الضعف في شخصيتهم وأدت إلى فهم امكاناتهم وقدراته، مما أدى إلى تعزيز تقّتهم لأنفسهم وتنمية النظرة الإيجابية لمستقبلهم، وهذا ما أكدته ملاحظات الباحثة بأن هناك تحسن ملحوظ لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما يؤكد ذلك كله على فاعلية البرنامج الإرشادي الذي استخدم في خفض حدة قلق المستقبل لدى أفراد العينة،

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمد عسليّة وأنور البنا ( 2011 ) ودراسة ستابلس وآخرين (Staples et al, 2011)، ودراسة أبو هين وآخرين (2006) ، ودراسة جوردون وآخرين Gordon (et al,2004)، ودراسة عبد المحسن ( 2007 ) والتي بينت جميعها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

### التوصيات والمقترحات:

- ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي بكلية التربية وتفعيل دور الوحدة الإرشادية بالجامعة للتخفيف من المشاكل التي يعاني منها الطلبة.
- العمل على إقامة الندوات التثقيفية والدورات التي تهتم بتوعية الشباب والتقليل من قلقهم نحو المستقبل.
- الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تعمل على تخفيف مشاكل الطلاب من خلال المؤسسات التعليمية والأهلية.
- ضرورة الاهتمام بإعطاء دورات في برنامج تقنيات العقل والجسم لمساعدة الطلاب على فهم ذاتهم والاستبصار بقدراتهم، ورفع ثقّتهم بأنفسهم.
- توعية الشباب نحو مستقبلهم من خلال معرفتهم بإمكاناتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط الجيد للمستقبل وفق امكاناتهم وقدراتهم

### البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج بالسيكودراما لخفض حدة قلق المستقبل لدى الطلاب بمحافظة غزة.
- برنامج ارشادي ديني لخفض حدة قلق المستقبل لدى الطلاب بمحافظة غزة.
- قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية ومفهوم الذات لدى طلاب الارشاد النفسي بمحافظة غزة.
- سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية بمحافظة غزة.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم بدر (2003) مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ،م 13، ع28، فبراير
2. احمد حسانين 2000 قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني والثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب جامعة المنيا.
3. آمنة زقوت، وجميل عبد العاطي ( 2012): فاعلية برنامج تقنيات العقل والجسم في تنمية مهارة الاتجاه الايجابي نحو الذات لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة، المؤتمر التربوي الدولي الثاني، كليات التربية بين النظرية والتطبيق، الكتاب الثاني، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

## فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل

4. إي. دابليو. جى. فيبس (1992) زمان الجسم، في: فكرة الزمان عبر التاريخ، ترجمة: فؤاد كامل، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة (159).
5. بدر إبراهيم 2003 مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب، المجلة المصرية للدراسات النفسية، م 13، ع38، فبراير
6. جمال حمزة (2005) قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج. مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، ع1، ص ص 91-110.
7. حامد زهران ( 1998) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، القاهرة، عالم الكتب.
8. حنان العناني2000: الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
9. دلال العلمي (2003)التوتر والضغط النفسي والاكنتاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
10. رمضان الحلو ( 2011): فاعلية تطبيق مهارات العقل والجسم في زيادة توكيد الذات لدى طلبة مرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
11. زينب شقير (2002)الشخصية السوية والمضطربة، مكتبة النهضة المصرية، ط2، القاهرة
12. زينب شقير ( 2005 ) " مقياس قلق المستقبل " ط1. مكتبة الأنجلو المصرية . القاهرة .
13. سناء مسعود (2006) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا.
14. عادل كريم (1993) الاضطراب النفسي وتحديات المستقبل لدى الشباب، في : ندوة عاطف غيث الثالثة، بعنوان: علم الاجتماع ومستقبل الإنسان العربي، الجزء الثاني، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية
15. عاشور دياب (2001): فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة التربية وعلم النفس، جامعة المنيا م15، ع 11.
16. عبد العاطى محمد (2005) انتعاش العنصرية بسبب الخوف من المستقبل: جريدة الوطن-الكويت، عن موقع: [www.al-watan.com](http://www.al-watan.com)
17. غالب المشيخي (2009): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، السعودية.
18. فضل أبو هين، وأنور البنا، وجميل عبد العاطي ( 2006 ) : ممارسة الاسترخاء وعلاقته في تخفيف حدة القلق والاكنتاب لدى طلبة جامعة الأقصى (دراسة مهنية غير منشورة)، بغزة، فلسطين.
19. محمد أبو العلا ( 2010 ): قلق المستقبل وعلاقته بهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين البحث منشور بالمؤتمر الدولي الأول - المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالمنصورة 8، 9 يونيو.
20. محمود مندوه(2006): قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، جامعة عين شمس ع16

## د. نجاح السميري و د. عايدة صالح

21. محمود عشري (2004): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية . جامعة عين شمس
22. مصطفى الحديبي (2009): القلق وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة كلية التربية جامعة أسيوط
23. ناهد سعود (2005): قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق ، سوريا.
24. نبيلة أبو زيد، (1992): النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين ( عينة استطلاعية)، مجلة علم النفس، ع24.
25. نجلاء محمد العجمي (2004): بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Iz, z. r8 et al; 2001 Effect of future Anxiety and locus of control on power strategies used by military and civilian Supervisors- studia psychological . Vol . uz (1) pp 87-95.
2. Baillie. A.J. & Rapee. R.M; (2005) Panic attacks as risk markers for mental disorders; Journal – social psychiatry and psychiatric Epidemiology; vol; 40 (3), p. 240 – 244.
3. 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, vol: 46 (11), p. 1200 – 1210.
4. Canino. G; (2004) Are Samatic symptoms and related distress more prevalent in Hispanic / Latino Youth ? some methological considerations; Journal of clinical child and adolescent psychology; vol: 33 (2), p. 272 – 275.
5. Otrar. M; Eks. H; Dilamc. B & Ikin. A.S.; (2002) The sources of stress coping and psychological well – Being Turcic and relative societies students in turkey, Journal – EDAM Egitim Danismanligi ve Arastirmalari Merkezi, vol: 2 (2), p. 473 – 506.
6. Rappaport. H; (1991) Measuring difensiveness against future anxiety : Telepression; current psychology : Research & Reviews; vol: 10 (1 – 2), p. 65 – 77.
7. Zaleski. Z., Janson. M. & Swietlicka. D., (1997 ) Influence strategies used by military and civip supervisors : Empirical research.; Polish psychological Bulletin; vol; 28 (4), p. 325 – 332.
8. Zaleski. Z; (1996) future anxiety: concept, measurement, and preliminary research., Personality and Individual differences; vol: 21 (2), p. 165 – 174.
9. Morro.j (2012) The Relation ship of anxiety and future time perspective in more college students .Journal anxiety disorders .Vol.12(3) pp 223-261.
10. Ragan,l.; Maclead , A, & pole , H. (2004); Accessibility of causal Explanation for Future positive and Negative Event in Adolescent with anxiety and depression . Journal of clinical psychology . Vol.11 (3). Pp (177-186).
11. Gordon, JS, Staples, J, Blyta, A & Bytyqi, M. (2004): Treatment of Posttraumatic Stress Disorder in Postwar Kosovo High school Students Using Mind-Body Skills Groups: a pilot Study. Journal of Traumatic Stress,17; 143-147.
12. Staples, Julie & Gordon, James (2011). Effectiveness of a Mind Body Skills Traning Program for health Care Professionals, Alternative therapies I health and medicine, 11 (4), 36-41.