

تاريخ الاستلام: (2021-11-18)، تاريخ القبول: (2022-02-28)

فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

عيد محمد أبو عمرة

كلية فلسطين التقنية – دير البلح

ملخص:

يهدف البحث لمعرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس رأس المال النفسي ودرجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل؛ حيث تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واعتمد البحث على المنهج التجريبي، كما اعتمد البحث من الأدوات مقياس رأس المال النفسي ومقياس قلق المستقبل والبرنامج المعرفي السلوكي واستمارة المستوى الاقتصادي، وكلاهما من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية في رأس المال النفسي وقلق المستقبل لصالح القياس البعدي، ووجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في رأس المال النفسي وقلق المستقبل في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية في رأس المال النفسي وقلق المستقبل.

كلمات مفتاحية: رأس المال النفسي، قلق المستقبل، العلاج المعرفي السلوكي، طلاب الجامعة.

The effectiveness of a cognitive-behavioral program for developing psychological capital as an entrance to reduce future anxiety among university students

Abstract:

This research aims to know the effectiveness of a cognitive-behavioral program in developing psychological capital as an entrance to reduce future anxiety among university students. The study sample consisted of (20) students who obtained low scores on the psychological capital scale and high scores on the future anxiety scale. It was divided into two experimental and control groups, and the research relied on the experimental method, and the research also relied on the psychological capital scale, future anxiety scale, cognitive-behavioral program, and economic level form, both of which were prepared by the researcher. Psychological money and future anxiety in favor of the dimensional measurement, and there are differences between the experimental and control group in psychological capital and future anxiety in the dimensional measurement in favor of the experimental group, and there are no differences between the post and follow-up measurements for students of the experimental group in psychological capital and future anxiety.

Keywords: psychological capital, future anxiety, cognitive behavioral therapy, university students.

يعتبر الشباب الجامعي هم أكثر من غيرهم شعورًا بقلق المستقبل؛ لأن مرحلة الشباب هي مرحلة انتقالية من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، وما يصاحبه من بحث عن وظيفة وعن مواجهة تحديات الحياة وعن النجاح والعمل وتحقيق الذات، وهذه مطالب نمو خاصة بمرحلة الشباب، ويجب إشباع هذه المتطلبات المهمة في هذه المرحلة، وتحقيقها يسبب للفرد التمتع بالصحة النفسية والتوفيق الاجتماعي، وعدم الإشباع يوقع الفرد في براثن قلق المستقبل.

ويعيش الإنسان في حياة مليئة بالصراعات والمشكلات والمتناقضات، التي تؤثر على حياته، ولا يوجد فرد تخلو حياته من المشكلات، ومن أكثر المشكلات التي يعانها الإنسان القلق النفسي وخاصة قلق المستقبل، فيمثل مشكلة لدى الشباب لا يُستهان بها وخاصة في عصر أطلق عليه علماء النفس "عصر القلق"؛ وذلك لأنه يمثل المرتبة الأولى في انتشار الأمراض النفسية، وربما يرجع سبب انتشار القلق إلى زيادة الصراعات السياسية والدينية والقومية بالإضافة إلى الصراعات الداخلية والأفكار المكبوتة والنزاعات والغرائز لدى الفرد، فنظرته المتشائمة للمستقبل وشعوره بالإحباط نتيجة عدم القدرة على تحقيق أهدافه المستقبلية يؤدي إلى الإحباط وقلق المستقبل (الراشد، 2015، 378)

ويذكر الحسني (2001، 12) أن طلاب الجامعة هم الأكثر استعدادًا للاضطرابات النفسية بمقارنتهم بغيرهم من الدارسين، ويرجع ذلك إلى أن مرحلة التعليم الجامعي هي مرحلة الأهداف والتوجه نحو تحقيقها، كما أنها مرحلة البحث عن فلسفة الحياة، وكذلك مرحلة الاستقلالية والتفرد، والشباب يعيش في قلق على حياته ومستقبله.

ويؤثر القلق بشكل كبير على الفرد، ويحد من إمكاناته، ويكون سببًا رئيسًا في عدم تحقيق الأهداف المستقبلية وعدم تحقق السعادة والحياة الهادئة، وبالتالي يؤثر على علاقاته الاجتماعية وتوافقته الشخصي والاجتماعي والمهني (المعشي، 2012، 280)

وتذكر صبري (2003، 59) أن أكثر ما يثير القلق للمراهقين والشباب هو المستقبل، فعند الشعور بالتشتت الناتج عن عدم وضوح أو تحديد المستقبل المهني فإنه يشعر بالإحباط والقلق على ذاته وعلى مستقبله وعلى وجوده.

ويذكر الفنجري (2008، 35) أنه يجب استخدام أساليب واستراتيجيات جديدة في الإرشاد النفسي لعلاج القلق منها غرس الأمل وتنمية مهارات التفاوض وتنمية الكفاءة الذاتية؛ حيث تعمل هذه الأساليب كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية أو العقلية، وتعمل على زيادة القوى الإيجابية إلى الحد الأقصى، وقد توصلت دراسة معايرة (2017) ودراسة الزغبى (2017) إلى أهمية تنمية المرونة لخفض قلق المستقبل، وتوصلت دراسة فدعوس (2019) إلى فاعلية تنمية التفاوض في خفض قلق المستقبل، فالطالب الذي يملك رأسمًا نفسيًا يكتسب توجيهًا إيجابيًا نحو المستقبل، مما يساعده على التغلب على العقبات، وينظر إلى الحياة برضا وتفاوض، وتوصلت دراسة بنيس (2018) إلى دور فاعل لتنمية التفاوض والكفاءة الذاتية في خفض قلق المستقبل، ومن الملاحظ من نتائج الدراسات سابقة الذكر أنها تناولت كل من المرونة (الصمود) والتفاوض والأمل منفصلين في خفض قلق المستقبل لدى الطلاب، مما أدى إلى فاعلية هذه البرامج في خفض قلق المستقبل، وتعتبر كل من المرونة والتفاوض والأمل والكفاءة الذاتية المكونات الرئيسة لرأس المال النفسي، وهو من المفاهيم الحديثة نسبيًا في مجال علم النفس؛ إذ انبثق هذا المصطلح من مجالي الاقتصاد والاستثمار إلا أنه يستند إلى

علم النفس الإيجابي؛ إذ اهتم مارتين سليجمان بنقاط القوة والصحة بدلاً من التركيز على نقاط الضعف والمرض، فظهر رأس المال النفسي الذي يدل على القدرات النفسية المتميزة الإيجابية، التي يمتلكها الفرد وتشكل رأسماله، وتتمثل هذه القدرات في أربع قدرات نفسية، وهي (فاعلية الذات- والأمل- والتفاؤل- والصمود النفسي) التي تسهم في تحقيق قدر كبير من رأس المال البشري؛ إذ اهتم سليجمان Seligman بكيفية بناء هذه القدرات واستثمارها، وهذه القدرات تختلف عن السمات الإيجابية التي تتميز بالاستقرار والثبات النسبي، فهي أكثر مرونةً وقابليةً للتغيير والتطوير، ونظرًا لأهمية هذه القدرات ومدى إسهامها في تحقيق العديد من الوظائف النفسية للإنسان فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن رأس المال النفسي الذي يمتلكه الفرد يساعده في تحقيق أداء أفضل في العمل وتحقيق الرضا الوظيفي (Luthans , et al., 2007) وبناءً على ما سبق يجب أن نهتم باكتشاف رأس المال النفسي واستثماره ليعود بالنفع على الإنسان من خلال الإرشاد المعرفي السلوكي، فالإرشاد المعرفي السلوكي - كما أشار بيك Beck - طريقة مركبة، وبنائية، ومحددة الوقت، وتوجيهية، وفعّالة، يتم استخدامها في علاج بعض الاضطرابات النفسية، كما يمثل أحد التيارات الإرشادية الحديثة، التي تهتم بصفة أساسية بالجانب المعرفي للاضطرابات النفسية، وينطلق من مسلمة مفادها أن التفسيرات الخاطئة، والأفكار المشوهة، والتوقعات غير المنطقية، تؤدي دورًا في حدوث الاضطرابات النفسية، وقد حدد المهام المرتبطة به في تعليم الأفراد وتعريف أفكارهم الخاطئة، وتصحيح ما لديهم من أفكار، وتدريبهم على الفنيات المعرفية والسلوكية (طه عبد العظيم، 2007: 157).

كما أنه يسهم في تشكيل الاستجابة الإيجابية اجتماعيًا لدى الفرد بناء على الارتقاء المعرفي، والمستوى الارتقائي الذي يرتقي إليه الفرد، ويستند في ذلك إلى افتراض مفاده أن قدرات الفرد تنمو لفهم خبرة الآخر، وتعد قدرات مثل أخذ منظور ودور الآخر بمثابة قدرات معرفية تشترك بدورها في تشكيل رأس المال النفسي، وهذا ما أكدته بعض الدراسات، حيث أشارت إلى أن قدرات الفرد المعرفية (مثل الاستدلال، وتخطيط الذات، والقدرة على التعلم) تؤثر على نمو رأس المال لديه. (Leichsenring, et al., 2006: 234)

ويذكر عادل عبد الله محمد (2000: 17) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعمل على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته المتعددة، والإرشاد السلوكي بما يتضمنه من فنيات، ويعتمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد؛ إذ يتعامل معها معرفيًا وانفعاليًا وسلوكيًا، كما يعتمد على إقامة علاقة إرشادية تعاونية بين المرشد والعميل لتحديد في ضوءها المسؤولية الشخصية للعميل عن كل ما يعتقد فيه من أفكار مشوهة واعتقادات لا عقلانية مختلفة وظيفيًا والتي تعد المسؤولة في المقام الأول عن تلك الاضطرابات، التي يعانيتها وما يترتب عليها من ضيق وكره.

ويرى الباحث عند تناول رأس المال النفسي بالعلاج المعرفي السلوكي يكون من المتوقع أن يحدث تحسن في الحالة الوجدانية للفرد؛ كما يتحسن أدائه السلوكي، وذلك لأن تغيير المعارف ينتج عنه تغيير في السلوك، وفي الوقت نفسه، فإن تغيير السلوك ينتج عنه تغيير في المعارف (الاتجاهات، المعتقدات) مما ينتج عنه خفض قلق المستقبل.

ومن خلال ما سبق يسعى البحث الحالي إلى التحقق لتنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

تساؤلات البحث

1. هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في رأس المال النفسي وقلق المستقبل؟
2. هل توجد فروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في رأس المال النفسي وقلق المستقبل في القياس البعدي؟
3. هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في رأس المال النفسي وقلق المستقبل؟

أهداف البحث

يهدف البحث إلى ما يلي:

التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية رأس المال النفسي في خفض قلق المستقبل لطلبة الجامعة من خلال:

1. معرفة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في رأس المال النفسي وقلق المستقبل.
2. معرفة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في رأس المال النفسي وقلق المستقبل في القياس البعدي.
3. معرفة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في رأس المال النفسي وقلق المستقبل.

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

الأهمية النظرية

1. يتناول هذا البحث رأس المال النفسي؛ حيث يعد موضوعاً حديثاً من المتغيرات الإيجابية في علم النفس، كما لم يستخدم -على حد علم الباحث - بعد اطلاعه على الدراسات السابقة مع قلق المستقبل.
2. يمكن أن يسهم هذا البحث في توجيه السلوك وتنظيمه وتشجيع الطلاب على استثمار طاقتهم وما لديهم من رأس مال نفسي نحو المستقبل وتقليل النظرة التشاؤمية واليأس لديهم.
3. يهتم البحث بخفض قلق المستقبل لطلبة الجامعة، وهو من الموضوعات المهمة التي تؤثر على مستقبل الطلاب، وأن ارتفاع قلق المستقبل قد يكون السبب في توقف حياتهم بصورة طبيعية لما له تأثير سلبي على شخصيتهم.

الأهمية التطبيقية

1. يهتم البحث بتنمية رأس المال النفسي الإيجابي لدى طلبة الجامعة وتدعيمها من خلال التدريب على تعليم الكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل والصمود، مما يجعلهم ينظرون إلى المستقبل بنظرة إيجابية وأكثر تفاؤلاً وصموداً في مواجهة المحن التي تواجههم في حياتهم.
2. إعداد مقياس رأس المال النفسي، ومقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة مما يساعد على استخدامه في دراسات مستقبلية مشابهة.
3. يمكن أن تفيد نتائج البحث الحالي في مجال علم النفس الإكلينيكي والإرشاد النفسي للأفراد، الذين لديهم رأس مال نفسي منخفض، مما يؤثر على أدائهم ومستقبلهم؛ حيث إن هؤلاء الأفراد يحتاجون إلى خطط وبرامج إرشادية علاجية تستند إلى ما لديهم من خصائص شخصية بهدف تطويرها إلى مستوى ممكن من الفاعلية وتوظيفها توظيفاً هادفاً من أجل رفع كفاءتهم في رأس المال النفسي لخفض قلق المستقبل لديهم.

4. يمكن أن تفيد نتائج الدراسة كل من المعالجين والمرشدين النفسيين عن طريق إمدادهم بالبيانات والمعلومات عن الخصائص النفسية، التي من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأداء النفسي للطلاب بغرض الاستفادة منها في وضع البرامج الإرشادية لتنمية رأس المال النفسي.

مصطلحات البحث والإطار النظري:

العلاج المعرفي السلوكي

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي من أكثر الاتجاهات شيوعاً في الوقت الراهن في تناوله مختلف المشكلات؛ حيث يتميز هذا الأسلوب الإرشادي بتأكيد على الأنشطة المعرفية مثل المعتقدات والتوقعات والعبارات الذاتية وحل المشكلات. وتكمن الجذور الأولية للعلاج المعرفي السلوكي في الفلسفات الكلاسيكية القديمة، فقد مارس الفيثاغورثيون تمارين عقلية لضبط النفس، وتعلم الرواقيون التحكم في انفعالاتهم، ومارسوا تمارينات مكتوبة وملفوظة في عمليات التركيز والتأمل، وبعد ذلك طرح ديكارت مذهب الثنائية التي أسهمت في بروز ظاهرة فصل العقل عن الجسم، وفي أول القرن الثامن عشر وبداية القرن العشرين اجتاحت حركة الاستشفاء أي تحقيق الشفاء باستخدام العقل أجزاءً من أوروبا وشمال أمريكا، والتي أكدت على قدرة التفكير على تحسين صحة الناس وأحوالهم، وقد أوضح ابن القيم قدرة الأفكار إذا لم يتم تغييرها على التحول إلى دوافع (محارب ، 2000 ، 88).

تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

لقد اختلف السلوكيون فيما بينهم حول تحديد مفهوم للإرشاد السلوكي، فمنهم من يذهب إلى أن الإرشاد السلوكي يمكن تطبيقه في نظريات التعلم فقط، ومنهم من يرى أنه يمكن الاستفادة منه في مجالات أكثر؛ لأنه يستقي مبادئه من مبادئ ونظريات علم النفس كله، كما اختلف السلوكيون في استخدام فنيات هذا النوع من الإرشاد. (عزب، 1981 ، 8) ويعرف بيك (1976 ، 111) Beck الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه مجموعة من المبادئ والأسس، التي تؤثر في السلوك؛ وهذه المبادئ هي العمليات المعرفية (تفكير، تخيل، تذكر، إدراك، ...) ذات العلاقة بالسلوك المختل وظيفياً، ويكون تعديل هذه العمليات وسيطاً مهماً لإنتاج تغيير في السلوك.

يعرف آلان كازدين (Alane & Kazdin , 1994 , 301) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه أحد الأشكال العلاجية، التي تهدف إلى تحديد وتقييم وتتابع السلوك، للتعرف على أشكال السلوك المضطرب كالمخاوف والقلق والاكنتاب وغيرها من الاضطرابات، واستخدام الفنيات المناسبة لتعديل السلوك المضطرب .

ويعرفه برين (Brewin, 1996 , 80) بأنه التدخل الإرشادي ببعض الفنيات المعرفية المنتقاة لخفض الاضطراب الوظيفي الانفعالي من خلال تغيير التقييمات الفردية ونماذج التفكير، كما أن الغرض من العلاج يكمن في خفض الضغوط للسلوكيات غير المرغوب فيها من خلال تعلم سلوك جديد ، وخبرات أكثر تكيفاً مع العلاج السلوكي للأعراض التي يتبعها تغيير معرفي من خلال ممارسة سلوكيات جديدة، وتحليل أخطاء التفكير وتعلم أحاديث ذاتية أكثر.

ويعرف الباحث الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه أحد التدخلات العلاجية الحديثة الذي يهدف إلى علاج كثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية وخفض الضغوط غير المرغوب فيها التي تواجه الفرد من خلال تعديل البناء المعرفي لديه من خلال المزج بين الفنيات المعرفية وبعض الفنيات السلوكية.

مميزات الإرشاد المعرفي السلوكي :

يتميز العلاج المعرفي السلوكي بعدة خصائص تتمثل في التالي:

1. مساعدة المرضى على إحلال بدائل جديدة صحيحة في الأفكار والسلوكيات.
2. يسهل فهم الرابط بين المشكلة التي يعانيها المريض وضرورة العلاج.
3. يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على التفاعل النشط بين المعالج والمتعالج.
4. لا يستغرق الإرشاد المعرفي السلوكي فترة علاجية طويلة فهو يتطلب ما بين 15 و 20 جلسة.

أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي :

هناك عدة أهداف وضعها علماء النفس للإرشاد المعرفي السلوكي بغية الوصول إلى النتائج المرجوة تتمثل في التالي:

1. مساعدة المتعالج كيف يلاحظ ويحدد الأفكار التلقائية التي يقرأها بنفسه.
2. تعديل الأفكار التلقائية والمخططات أو المعتقدات غير المنطقية المسببة للاضطراب.

(السقا، 2008، 165)

3. تعديل إدراكات العميل المشوهة، من خلال العمل أن يحل محلها طرق أكثر ملاءمة للتفكير وذلك من أجل إحداث تغييرات سلوكية ومعرفية وانفعالية لدى العميل.
 4. محاولة إكساب المسترشدين ممارسة فنيات معرفية وسلوكية متنوعة تساعدهم على التخلص من مشكلاتهم الحالية ومواجهة أية مشكلات نفسية أخرى في المستقبل.
 - 5 -إنشاء علاقة تعاونية وتجريبية بين المرشد والمسترشد، حيث يتم تشجيع المسترشدين على تجريب ما تعلموه حديثاً من سلوكيات في حياتهم اليومية على أساس أنهم سيكونون أقل معارضة لاقتراحات التغيير إذا ما أمكن حثهم على تجربة سلوكيات جديدة يكون لها نتائج أكثر جلباً للفائدة (ضيف الله، 2005، 97)
- مما سبق يتضح أن الهدف من الإرشاد المعرفي هو تصحيح نمط التفكير لدى المسترشد، بحيث تصحح صورة الواقع في نظره ويصبح التفكير منطقيًا، ويركز الإرشاد السلوكي المعرفي على حل المشكلات.

مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

صاغ المعالجون مبادئ وأسس العلاج المعرفي السلوكي تتمثل في التالي:

2. الإرشاد المعرفي موجز ومحدد البناء والمواقف.
3. رسوخ العلاقة العلاجية .
4. الإرشاد المعرفي جهد مشترك بين المعالج والمسترشد.
5. يعتمد الإرشاد المعرفي على المنهج السقراطي.(عقلان، 2007 ، 36 - 38)
- 6.يركز الإرشاد المعرفي السلوكي على الحاضر؛ حيث يتم التركيز على المشكلات الحالية وعلى مواقف معينة تثير القلق لدى المسترشد.
- 7.الإرشاد المعرفي السلوكي علاج تعليمي يهدف إلى جعل المسترشد معالجًا لنفسه وتزويد المريض بالمهارات اللازمة لمنع عودة المرض بعد التحسن.

8. الإرشاد المعرفي السلوكي علاج مكثف قصير المدى.

9. تتم الجلسات في الإرشاد المعرفي السلوكي وفق جدول عمل محدد، ويحاول المعالج تنفيذه للتعرف على الوضع الانفعالي للمسترشد.

10. يعلم الإرشاد المعرفي السلوكي المسترشد كيف يتعرف على الأفكار والاعتقادات غير الفعالة وكيف يقومها ويستجيب لها. (محارب، 2000، 38-39).

فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

يركز الإرشاد المعرفي السلوكي على مجموعة من الفنيات يمكن تقسيمها إلى ثلاث فنيات:

1. الفنيات المعرفية: مثل المحاضرة والمناقشة الجماعية - إعادة البناء المعرفي - الحوار السقراطي - الدحض والإقناع.
2. الفنيات السلوكية: مثل الواجب المنزلي - الاسترخاء - التعزيز - الحوار الذاتي - حل المشكلات - التغذية الراجعة - التدريب على المهارات الاجتماعية.
3. الفنيات الانفعالية: مثل النمذجة - لعب الدور - التنفيس الانفعالي - التخيل - العزو - جدول الأنشطة السارة.

رأس المال النفسي: Psychological Capital

يمثل رأس المال النفسي أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، التي تهتم بدراسة جوانب القوة والخصائص الإيجابية لدى الفرد والتي تؤدي إلى تحسين أدائه وتوافقه، فمن يمتلك رصيذاً جيداً من رأس المال يمتلك مقومات النجاح، حيث يسهم ذلك في سلوكه بشكل إيجابي وسعيه لتحقيق أهدافه وتقييمه الإيجابي للظروف وتحديه للضغوط (محمود، 2020، 112) ويذكر (أبو عمرة والكرد، 2021) أن مصطلح رأس المال النفسي من المصطلحات المستخدمة في الاقتصاد ومع مرور الوقت انتقل إلى العلوم، وأن رأس المال بناء مركب متعدد الأبعاد، وهذه الأبعاد يمكن قياسها وتطويرها وإدارتها من خلال استثمار الموارد النفسية من أجل تحسين الأداء.

وتذكر (إسماعيل، 2019، 52) أنه قد ظهرت الأسس النظرية بشأن توافق رأس المال النفسي مع نظريات المصدر النفسي من قبل باربرا فرويدريك سون Barbara Fredrickson عام (2001) في مجال علم النفس الإيجابي؛ حيث قامت ببناء وتوسيع نظرية المشاعر الإيجابية؛ إذ وجدت أن البحث الأساسي في الإيجابية لا ينبثق فقط من المصادر الفكرية (مثل حل المشكلات والإبداع) أو من المصادر الطبية (مثل تحمل الإجهاد) أو من المصادر الاجتماعية (مثل العلاقات) إنما أيضاً ينبثق من الفهم النظري لرأس المال النفسي والذي أطلقت عليه المصادر النفسية.

تعريف رأس المال النفسي:

عرف (Ruw & Jesus, 2010) رأس المال النفسي بأنه الحالة النفسية الإيجابية للفرد القابلة للتطوير، ويتميز بوجود الثقة لبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة (الكفاءة الذاتية) وجعل سند إيجابي حول النجاح في المستقبل (التفاؤل) والمثابرة نحو الأهداف وإعادة توجيه المسارات نحو الأهداف (الأمل) والارتداد مرة أخرى بعد التعرض للمشكلات والشدائد لتحقيق النجاح (الصمود).

ويعرف رأس المال النفسي بأنه حالة التطور النفسي الإيجابية للأفراد، والتي تتميز بأربع خصائص: امتلاك الثقة لتقديم الجهود المتقدمة للنجاح في إنجاز المهام، وتوفير العزم الإيجابي لإمكانية النجاح الفوري والمستقبلي، والمثابرة تجاه تحقيق

الأهداف من خلال المرونة في توجيه مسارات الأهداف، والقدرة على الاستفاقة عند الإخفاق و حدوث المشكلات ".
(Norman, & Avolio, Luthans,2007 :54)

ويعرف إسماعيل (2019 ، 51) رأس المال النفسي بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بالحالة الإيجابية التي تساعده على تحقيق أهدافه والتأقلم مع مصاعب الحياة المهنية.

ويعرف أبو عمرة والكرد (2022) رأس المال النفسي بأنه التقييم الإيجابي لحالة الفرد الإيجابية والنفسية القابلة للتطور، والتي تتميز بامتلاك الكفاءة الذاتية والتقاؤل والأمل والصمود من أجل تحقيق النجاح.

يتضح من التعريفات السابقة أن رأس المال النفسي مفهوم متعدد الأبعاد، وأن مكوناته ليست سمات ثابتة، وأنها تؤثر إيجابياً على سلوك الفرد ونجاحه في حياته.

ويعرف الباحث رأس المال النفسي بأنه قدرة الأفراد على الاحتفاظ بالحالة الإيجابية والتي تتميز بامتلاك الثقة في تحقيق النجاح، والقيام بالمهام المطلوبة والمبادرة بها (كفاءة الذات) والنظرة الإيجابية للمستقبل لتحقيق النجاح (التقاؤل)، والمثابرة لتحقيق الأهداف والمحافظة عليها (الأمل) والارتداد في مواجهة الصعوبات والمحن لتحقيق النجاح (الصمود).

أبعاد رأس المال النفسي:

يتكون رأس المال النفسي من أربعة أبعاد هي:

الكفاءة الذاتية Self-Efficacy: هي مجموعة توقعات الفرد للقيام بالسلوك وما يقوم به الفرد من مبادرة ومثابرة لمواجهة الصعاب لأداء هذا السلوك.

التفاؤل Optimism: هي رؤية الفرد للجوانب الإيجابية في الحياة واستبعاد الأمور السلبية مما ينعكس عنه من أثر إيجابي على حياته.

الأمل Hope: هي طاقة الفرد التي تساعده على تحقيق ما يسعى إليه وتوقع الأفضل مما يشعره بأن حياته تسير على ما يرام.

الصمود النفسي Resilience هو القدرة على مواجهة الشدائد التي يتعرض لها الفرد والتغلب عليها في المواقف المختلفة، مما يشعره بأن هناك الكثير في الحياة يستحق العيش من أجله (أبو عمرة والكرد ، 2022).

قلق المستقبل: Future Anxiety

يعتبر قلق المستقبل من أكثر المشكلات النفسية انتشاراً؛ حيث أصبح القلق واضحاً في مجتمع مليء بالتغيرات والتحديات المستقبلية، والتي تنعكس على سلوكيات الأفراد، والقلق الذي يعانيه الطالب الجامعي له تأثير على شخصيته ومستقبله، حيث أشار بدر (2003) إلى أنه كلما زادت درجة قلق المستقبل أو عدم القدرة على تحديد ما يريده الفرد فذلك يسهم في إحداث العديد من الاضطرابات لدى الشباب الجامعي حيث يمثل قلق المستقبل الخوف مما يجهله الفرد، ويكون ناتجاً عن خبرات مر بها في الماضي أو الحاضر ، فيشعر بعدم الاستقرار لمستقبله. (أبو الهدى، 2012)

تعريف قلق المستقبل:

عرفت شقير (2005،3) قلق المستقبل بأنه هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع والذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم

للسلبيات تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما يفعله إلى تدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير من المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والمستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس.

وعرفت السبعوي (2008) قلق المستقبل بأنه حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، تتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها الشعور بالتوتر والضيق والخوف الدائم وعدم الارتياح والكدر والغم وفقدان الأمن النفسي اتجاه الموضوعات، التي تهدد قيمه وكيانه ترقب خطرًا مجهولًا يمكن حدوثه في المستقبل، وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو مستقرة.

ويعرف الباحث قلق المستقبل بأنه حالة انفعالية غير سارة متمثلة في الترقب أو التوقع مصحوبة بعدم ارتياح لما تحمله الأيام القادمة ناتجة عن حالة خوف من المستقبل لأسباب ظاهرة أو مجهولة، مما تدفع الفرد للتفكير في مستقبله والنظرة السلبية للحياة.

أعراض قلق المستقبل:

يذكر المعشي (2012) أن أعراض قلق المستقبل تتمثل فيما يلي:

1. أعراض جسدية: وهي تشمل التغيرات التي تحدث للجسم مثل برودة الأطراف أو سرعة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم.

2. الأعراض النفسية والاجتماعية: مثل الاكتئاب والتردد في اتخاذ القرار والعزلة والانطواء عن الناس.

أسباب حدوث قلق المستقبل:

توجد العديد من الأسباب التي لها علاقة بحدوث قلق المستقبل منها ما يلي:

1. عدم القدرة على التوافق مع المشكلات.
2. التفكك الأسري ونقص الانتماء إلى الأسرة .
3. قصور الرؤية للمستقبل وتشوه الأفكار .
4. وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تتعلق بأمن الفرد ومستقبله المهني والزواجي.
5. غياب الوازع الديني والقيم الروحية والأخلاقية للفرد.
6. الخوف من الآخرين وعدم الثقة بهم (سليمان، 2011)
7. ضغوط الحياة نتيجة للتغيرات التي يعيشها الفرد في مراحل حياته المختلفة. (حسن، 1999)

خصائص قلق المستقبل: تتمثل خصائص قلق المستقبل في التالي:

1. الاغتراب واللامبالاة والشعور بالإحباط والحرمان وعدم الرضا عن حياتهم وأنفسهم.
2. الهروب من الأنشطة والانطواء.
3. يحبون الروتين وغير مبدعين.
4. يستخدمون أساليب الإجبار والإرغام على تأكيد أنفسهم.
5. لديهم تقدير ذات متدن. (Molion,1990)

نظريات قلق المستقبل:**النظرية السلوكية:**

القلق من وجهة نظر السلوكية هو استجابة إشرافية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي إلى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد، وبذلك ينتج القلق عن استجابة الفرد للاستثارات المزعجة واستجابة خوف تنتج عن استثارات تعلم سابقة أي تخضع لقوانين التعلم؛ حيث يتضح أن هذه النظرية أهملت اللاشعور وركزت على المثير والاستجابة. (الكفافي، 1990 ، 493)

النظرية المعرفية:

العامل الأساسي في نشوء القلق من وجهة نظر المعرفية ينبع من عملية التفكير، فأفكار الفرد تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير يتضمن القلق محتوى سلبياً مع الذات، وعندما يفسر الفرد الواقع وأن المعلومات التي لديه عن نفسه والعالم يتم استيعابها على أنها من عوامل الخطر. (كفافي، 1999 ، 236)

نظرية التحليل النفسي:

القلق من وجهة نظر التحليل النفسي بأنه إنذار بوجود خطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها، ويميزون بين ثلاث أنواع للقلق وهي القلق الموضوعي والقلق العصبي والقلق الأخلاقي. (كفافي، 1999 ، 236)

الاتجاه الإنساني:

يرى هذا الاتجاه أن حرص الإنسان على وجوده هو ما يثير قلقه ويشكل هويته والموت، وحدث تكرار الإخفاق هو أساس القلق، ويزداد القلق إذا أصاب الإنسان المرض أو تقدم في العمر؛ لأن ذلك يخفض عدد الفرص المتاحة أمام الإنسان، وبذلك فالقلق من وجهة نظر الاتجاه الإنساني لا ينشأ من ماض الفرد إنما هو خوف من المستقبل وما تحمله من أحداث قد تهدد وجوده. (عبد الغفار، 2001 ، 26)

نظرية الجشطالت:

يتظر الجشطالتيون إلى القلق من خلال ثلاثة مضامين هي:

المضمون السيكلوجي: حيث يفترض وجود صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وعن إحجامه عن اتمام إنجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية واشترافية.

المضمون الفسيولوجي: ويُعرف باسم معادلات القلق، ويكون ظاهراً في ضيق التنفس ونقص الأكسجين.

المضمون المعرفي: حيث ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا هو الذي يشكل المضمون المعرفي لقلقنا أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الإنسان حول العقاب المنتظر في المستقبل، وهذا يجعله يعيش في فجوة بين الحاضر والمستقبل. (القطان،

1980 ، 209)

يتضح من النظريات السابقة أن النظرية السلوكية تنظر للقلق بأنه استجابة تتكرر، أما النظرية المعرفية فترى العامل الأساسي في نشوء القلق ينبع من عملية التفكير. في حين ترى نظرية التحليل النفسي القلق بأنه إنذار بوجود خطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية، وترى نظرية الاتجاه الإنساني أن القلق ينشأ من خوف من المستقبل وما تحمله من أحداث قد

تهدد وجوده، وركزت نظرية الجشطط على القلق من خلال ثلاثة مضامين السيكلوجي والفسيلوجي والمعرفي، ويرى الباحث أن هذه النظريات مكملة لبعضها البعض فلا يستطيع تبني نظرية دون الأخرى.

دراسات سابقة:

دراسات اهتمت بخفض قلق المستقبل :

دراسة (Savoy, 2005) التي هدفت معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي في علاج القلق وتكونت عينة الدراسة من (121) طالباً وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق لدى طلاب الجامعة

دراسة إبراهيم (2006): وهدفت معرفة فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوي التجاري، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالباً مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوي التجاري .

دراسة عبد المحسن (2007): وهدفت معرفة فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسيوط، وتكونت عينة الدراسة من (28) طالباً مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في خفض قلق المستقبل المهني.

دراسة (Manassis et al.,2009) التي هدفت معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف القلق عند المراهقين وتكونت عينة الدراسة من (18) طالباً وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة

دراسة عسلىة والبنا (2011): وهدفت معرفة فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب جامعة الأقصى في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة .

دراسة (Armando.,2012) التي هدفت إلى التدخل المبكر والوقاية م القلق لدى الشباب وتكونت عينة الدراسة من (88) طالباً وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في الحد القلق .

دراسة سعود (2014) : وهدفت معرفة فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم، وتكونت العينة من (60) طالبة مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى الطالبات.

دراسة الرشيد (2015) : وهدفت معرفة فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم، وتكونت العينة من (40) طالبة مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبات.

دراسة بهاء الدين (2017): وهدفت معرفة فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة على الحل الابتكاري للمشكلات الحياتية وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الأزهر، وتكونت العينة من (38) طالبة

مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل وتنمية مهارات حل المشكلات الحياتية لدى الطالبات.

دراسة محمد (2020): و التي هدفت معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (24) طالبة مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل.

دراسات اهتمت بتنمية رأس المال النفسي لخفض قلق المستقبل:

لم يجد الباحث أية دراسة تناولت برامج إرشادية لتنمية رأس المال النفسي، ولكن وجد بعض الدراسات التي اهتمت بتنمية مكونات رأس المال النفسي وهي كما يلي:

دراسة (Greaves, 2010) والتي هدفت معرفة فاعلية برنامج للصمود لخفض قلق المستقبل وتكونت عينة الدراسة من (10) طالبات وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج لتنمية الصمود وخفض قلق المستقبل.

دراسة (De Villiers & Van den Berg, 2012) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج الصمود النفسي في التأقلم مع الضغوط والصدمة وقد تم اختيار (161) طالبا من اربع مدارس من منطقة بلومفونتين في جنوب افريقيا ،تم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية وضابطة ،وأظهرت النتائج فاعلية برنامج الصمود النفسي في التأقلم مع الضغوط واستمرارية التحسن بعد فترة المتابعة .

دراسة (Steinhard & Dolbier, 2016) التي هدفت إلى تحسين الصمود النفسي واستراتيجيات المواجهة والعوامل الوقائية لخفض الأعراض النفسية أثناء فترة الاجهاد الأكاديمي ، وتكونت عينة الدراسة من (8) طلاب جامعيين وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين الصمود النفسي .

دراسة معايرة (2017): وهدفت معرفة فاعلية برنامج مستند إلى الاتجاه المعرفي لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في الجامعات الأردنية الخاصة، وتكونت العينة من (40) طالبة مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الجامعات الخاصة.

دراسة الزغبى (2017) : وهدفت معرفة أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمي، وتكونت العينة من (60) طالبة مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية المرونة النفسية وفاعلية الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الجامعة.

دراسة بنيس (2018): وهدفت معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل إزاء المخاطر الإقليمية لدى طالبات جامعة الملك خالد، وتكونت العينة من (40) طالبة مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الذات المدركة وخفض قلق المستقبل لدى الطالبات.

دراسة الحمد (2019): وهدفت معرفة فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفاؤل وخفض مستوى الاغتراب، وتكونت العينة من (16) طالبة مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التفاؤل وخفض مستوى الاغتراب لدى الطالبات.

دراسة أحمد (2021) : وهدفت معرفة فاعلية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا، وتكونت العينة من (20) طالبًا مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج المختصر في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض مستوى الاغتراب لدى الطالبات.

دراسة عبد العزيز (2021) التي هدفت معرفة فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي لدى طالبات الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (66) طالبة جامعية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي .

دراسة النرش (2022) التي هدفت معرفة فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى البرنامج التدريبي القائم على أبعاد فاعلية الذات في تنمية الصمود النفسي .

تعقيب على الدراسات السابقة:

1- من حيث الموضوعات:

وجد الباحث ندرة في الدراسات العربية التي تناولت دراسة رأس المال النفسي، ولكن هناك دراسات اهتمت ببعض مكوناته مثل دراسة معايرة (2017) ودراسة الزغبى (2017) ودراسة بنيس (2018) ودراسة الحمد (2019).

2- من حيث المنهج :

تناولت الدراسات السابقة المنهج مثل دراسة معايرة (2017) ودراسة الزغبى (2017) ودراسة بنيس (2018) ودراسة الحمد (2019).

3- من حيث العينة:

استخدم الباحثون في دراساتهم السابقة أنواعًا متباينة من العينات من حيث الحجم، فهناك من استخدم عينات صغيرة مثل دراسة معايرة (2017) ودراسة الزغبى (2017) ودراسة بنيس (2018) ودراسة الحمد (2019) ومنهم من استخدم عينات كبيرة وتناولت الدراسات السابقة عينات من الذكور والإناث.

4- من حيث الأدوات:

استخدم الباحثون في الدراسات السابقة أدوات متنوعة، فهناك من استخدم مقاييس معدة مسبقًا ومنهم من استخدم أدوات من إعداد الباحثين.

5- من حيث النتائج:

توصلت معظم الدراسات السابقة التي تم عرضها إلى فاعلية البرامج المستخدمة في خفض مكونات رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية التفاؤل الأمل - الصمود النفسي) لخفض قلق المستقبل مثل دراسة معايرة (2017) ودراسة الزغبى (2017) ودراسة بنيس (2018) ودراسة الحمد (2019)

جوانب الاختلاف بين البحث الحالي والدراسات والبحوث السابقة:

يختلف الحالي عن الدراسات والبحوث السابقة فيما يلي: اعتماد البحث الحالي على برنامج للإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض قلق المستقبل، ولكن اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث البرنامج المستخدم، حيث استخدمت برامج مختلفة كان هدفها تنمية مكونات رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية - التفاؤل - الأمل - الصمود) بينما يهتم البحث الحالي بتنمية مكونات رأس المال مجتمعة كمدخل لخفض قلق المستقبل.

فروض البحث:

1. توجد فروق في رأس المال النفسي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي.
2. توجد فروق في رأس المال النفسي وقلق المستقبل بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
3. لا توجد فروق في رأس المال النفسي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بعد تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة (بمدة شهرين).

إجراءات البحث:

منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج التجريبي القائم على القياس القبلي والبعدي والتتبعي لمتغير الدراسة، وذلك للتعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي كمتغير مستقل لتنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض قلق المستقبل كمتغير تابع لدى طلاب الجامعة.

عينة البحث: اشملت البحث على أكثر من عينة تتمثل في التالي:

1- عينة البحث الاستطلاعية:

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (266) طالباً جامعياً من جامعة فلسطين بغزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد استعان الباحث بهذه المجموعة بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق والثبات).

2. عينة البحث التجريبية:

تكونت عينة البحث التجريبية من (20) طالباً من طلاب جامعة فلسطين في قطاع غزة منخفضي رأس المال النفسي ومرتفعي قلق المستقبل؛ حيث تم اختيارهم من العينة الاستطلاعية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين التجريبية تكونت من (10) طلاب ومجموعة الضابطة مكونة من (10) طلاب، وتم تحديد العينة بشكل قصدي بمتوسط عمر (21.7) وانحراف معياري (1.77)، حيث اعتمد الباحث على التصميم التجريبي ذي المجموعتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة؛ حيث تم إجراء القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للتأكد من تكافؤهما في متغير العمر، والمستوى الاقتصادي، وفي المتغيرات محل الدراسة - رأس المال النفسي - قلق المستقبل - وبعد ذلك قام الباحث بتعريض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل البرنامج المعرفي السلوكي في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لهذا

البرنامج، وبعد الانتهاء من تقديم جلسات البرنامج تم إجراء التطبيق البعدي، وبعدها بمدة شهرين تم إجراء التطبيق التبعي وللتحقق من أن عينة الدراسة متكافئة، من حيث العمر، والمستوى الاقتصادي ومتغيرات الدراسة قام الباحث بضبط هذه المتغيرات كما يلي:

أ. التكافؤ في المستوى الاقتصادي والعمر الزمني:

قام الباحث بحساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، في المستوى الاقتصادي والعمر، وقد تم استخدام اختبار مان - ويتي اللابارامتري Mann-Whitny لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة، وجدول (1) يوضح ما توصل إليه الباحث من نتائج.

جدول (1)

الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي والعمر

المتغير	المجموعة	العدد (ن)	المتوسط	الانحراف	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(U) قيمة	قيمة Z	مستوى الدلالة
المستوى الاقتصادي	التجريبية	10	31.10	1.91	11.45	114.5	40.5	.729	غير دالة
	الضابطة	10	30.60	1.90	9.55	85.5			
العمر	التجريبية	10	21.70	.82	10.25	102.5	47.5	.205	غير دالة
	الضابطة	10	21.80	.92	10.75	107.5			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المستوى الاقتصادي والعمر، حيث وجد أن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً، مما يدل على التكافؤ .

ب . التكافؤ في رأس المال النفسي وقلق المستقبل :

قام الباحث بحساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، في رأس المال النفسي وقلق المستقبل، وقد تم استخدام اختبار مان- ويتي اللابارامتري Mann-Whitny، وجدول (2) يوضح النتائج:

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

رأس المال النفسي	المجموعة	العدد (ن)	المتوسط	الانحراف	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(U) قيمة	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	التجريبية	10	14.40	3.66	11.05	110.5	44.5	.440	غير دالة
	الضابطة	10	13.30	1.49	9.95	99.5			
التفاؤل	التجريبية	10	13.20	1.40	11.40	114	41	.781	غير دالة
	الضابطة	10	13.00	1.49	9.60	96			
الأمل	التجريبية	10	13.60	1.35	10.80	108	47	.242	غير دالة
	الضابطة	10	13.50	1.43	10.20	102			
الصمود	التجريبية	10	13.90	1.37	11.30	113	42	.235	غير دالة
	الضابطة	10	13.60	1.43	9.70	97			

الدرجة الكلية	التجريبية	10	55.10	6.24	11.55	115.5	49.5	.815	غير دالة
	الضابطة	10	53.40	5.27	9.45	94.5			
قلق المستقبل	التجريبية	10	35.70	4.72	11	110	45	.383	غير دالة
	الضابطة	10	35.20	4.57	10	100			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مكونات رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، التفاؤل - الأمل - الصمود، الدرجة الكلية) وقلق المستقبل في القياس القبلي فمن خلال حساب قيمة (Z) وجد أنها غير دالة إحصائياً، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في رأس المال النفسي وقلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج.

أدوات البحث: استخدم الباحث الأدوات التالية:

1- مقياس رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).

تم إعداد مقياس رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال الرجوع لتعريفات رأس المال النفسي من وجهات نظر علماء النفس المختلفة التي أتيح للباحث الاطلاع على آرائهم، والاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت رأس المال النفسي مثل: مقياس رأس المال النفسي إعداد (Luthans & Youssef , 2007) ترجمة منال منصور على الحملاوي (2019) ومقياس رأس المال النفسي إعداد جيهان عثمان محمود (2020)، وبعد الاطلاع على المقاييس سألفة الذكر، تم التوصل إلى أربعة أبعاد لرأس المال النفسي؛ حيث تم صياغة عدد من العبارات التي ترتبط بأبعاد رأس المال النفسي، وكان عدد العبارات (48) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد (الكفاءة الذاتية - التفاؤل - الأمل - الصمود) ويتكون كل منهما من (12) عبارة، أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات (دائماً - أحياناً - نادراً) بحيث يختار المستجيب أحد البدائل الثلاثة، وتغطي درجة (1-2-3)، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل بعد من أبعاد مقياس رأس المال النفسي (12) والدرجة الكبرى (36)، والدرجة الصغرى للمقياس ككل (48) والكبرى (144).

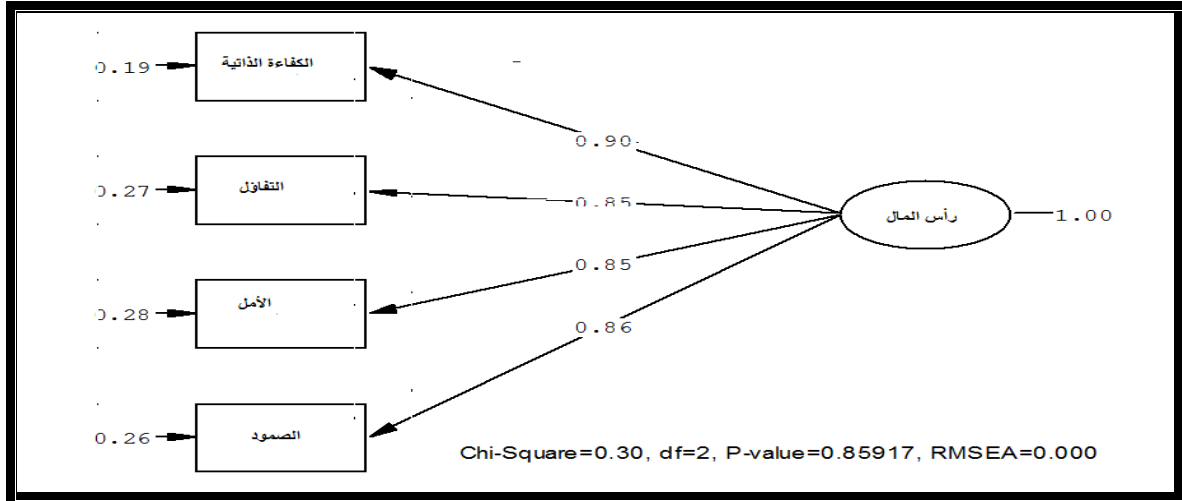
الكفاءة السيكومترية لمقياس رأس المال النفسي :

صدق المقياس: استخدم الباحث في حساب صدق المقياس الطرق الآتية:

أ. **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على خمسة محكمين مختصين في مجال علم النفس؛ حيث تم تعديل العبارات التي أشار إليها المحكم، حيث لم يتم استبعاد أية عبارة، وذلك تمهيداً لتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية.

ب. التحليل العاملي التوكيدي:

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي من خلال برنامج LISREL 9.1 في التأكد من صدق مقياس رأس المال النفسي ، حيث تم افتراض متغير كامن واحد (رأس المال النفسي) تتشعب عليه جميع أبعاد رأس المال النفسي وباستخدام طريق أقصى احتمال والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (1) سار تخطيطي للنموذج العاملي لمقياس رأس المال النفسي

يوضح الشكل السابق النموذج العاملي محتويًا على البارامترات المقدره بوحداتها المعيارية، وتدل الأسهم الوحيدة التي تتجه من الشكل البيضي أو الدائري (المتغير الكامن) إلى المستطيلات المؤشرات المقاسة (المتغيرات المشاهدة) على التشبعات بوحدات معيارية، وتدل الأسهم الصغيرة الموجودة يسار المؤشرات المقاسة (المستطيلات) على تباين أخطاء القياس أو بواقي التباين، التي لم يقدّر العامل بتفسيرها، ويدل الواحد الصحيح الموضوع بجور السهم المتجه للمتغير الكامن (رأس المال النفسي) من جهة اليمين على معامل ارتباط المتغيرات المستقلة في النموذج، وهو هنا عامل كامن واحد لذلك معامل الارتباط يساوي واحدًا ، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (12)

ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي

المتغير المشاهد	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة ت	معامل الثبات
الكفاءة الذاتية	0.90	0.055	** 16.15	.81
التفاؤل	.85	0.058	** 14.80	.73
الأمل	.85	0.058	** 14.62	.72
الصمود	.86	0.057	** 14.99	.74

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الصدق الأربعة (التشبعات) دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، وأن المتغير المشاهد الكفاءة الذاتية هو أفضل صدق للمتغير الكامن رأس المال النفسي؛ حيث معامل تشبعه بالعامل الكامن يساوي (0.90)، كما يلاحظ أن متغير الكفاءة الذاتية هو أكثر مؤشرات رأس المال النفسي ثباتًا، حيث بلغ (0.81)، ثم يليه متغير الصمود، ثم التفاؤل، ثم الأمل.

وبذلك يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي قدمت دليلًا قويًا على صدق البناء التحتي أو الكامن لمقياس رأس المال النفسي، وينظم حوله الأبعاد الأربعة، وجاءت مؤشرات جودة مطابقة النموذج المفترض للمقياس في المدى المثالي لها، حيث بلغت قيمة مربع كاي 30. وهي غير دالة ونسبة كاي 2 15. وهي أقل من 2، مؤشر حسن المطابقة المقارن GFI 99. ومؤشر حسن المطابقة AGFI 99. ومؤشر الجذر التربيعي لمتوسط

المربعات RMSEA صفر، ومؤشر المطابقة النسبي RFI 99. ومؤشر حسن المطابقة المعياري NFE 99. ومؤشر المطابقة المتزايد IFI 1.00 وجميعها مؤشرات جاءت في المدى المثالي لها، وأن المقياس الحالي يقيس متغيراً كامناً واحداً فقد تطابق هذا الافتراض مع المتغيرات المقاسة تطابقاً تاماً.

ثبات مقياس رأس المال النفسي:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان ، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (2660) طالباً من طلاب الجامعة، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.

جدول (5)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	جتمان
1	الكفاءة الذاتية	.72	.74	.77
2	التعاؤل	.80	.84	.82
3	الأمل	.76	.78	.78
4	الصمود	.90	.89	.91
	الدرجة الكلية	.87	.88	.93

يوضح جدول (5) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان، ويتضح أنه معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

2. مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).

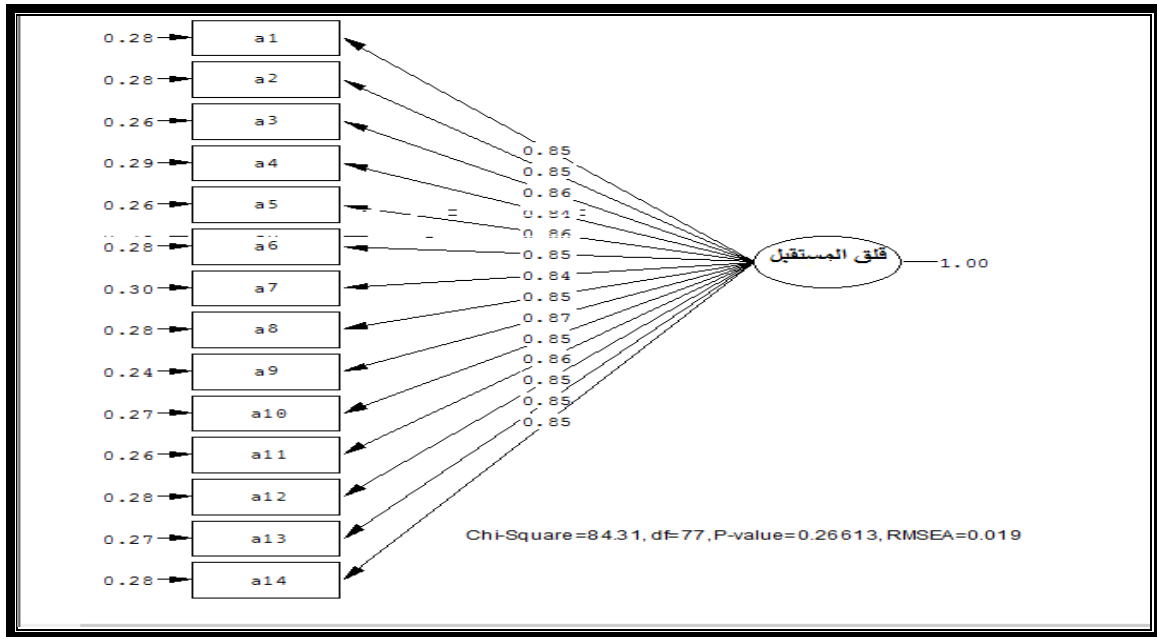
تم إعداد مقياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة من خلال الرجوع لتعريفات قلق المستقبل من جهات نظر علماء النفس المختلفة، التي أتيح للباحث الاطلاع على آرائهم، والاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت قلق المستقبل مثل: مقياس قلق المستقبل إعداد حمدان والعدوان (2020) ومقياس قلق المستقبل إعداد شقير (2005) ، حيث تم صياغة عدد من العبارات التي ترتبط بقلق المستقبل، وكان عددها (14) عبارة، وأمام كل عبارة ثلاثة اختيارات (دائمًا - أحيانًا - نادرًا) بحيث يختار المستجيب أحد البدائل الثلاثة، وتعطى درجة (1-2-3) ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (14) والكبرى (42).

الكفاءة السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

صدق المقياس: استخدم الباحث في حساب صدق المقياس الطرق الآتية:

أ. **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على خمسة محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس؛ حيث تم تعديل العبارات التي أشار إليها المحكمين، حيث لم يتم استبعاد أية عبارة، وذلك تمهيداً لتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية من طلاب الجامعة.

ب. **التحليل العاملي التوكيدي:** تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي من خلال برنامج LISREL 9.1 في التأكد من صدق مقياس قلق المستقبل، حيث تم افتراض متغير كامن واحد (قلق المستقبل) تتشعب عليه جميع العبارات وباستخدام طريق أقصى احتمال والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (2) مسار تخطيطي للنموذج العاملي لمقياس قلق المستقبل

يوضح الشكل السابق النموذج العاملي محتويًا على البارامترات المقدرة بوحداتها المعيارية، وتدل الأسهم الوحيدة التي تتجه من الشكل البيضاوي أو الدائري (المتغير الكامن) إلى المستطيلات المؤشرات المقاسة (المتغيرات المشاهدة) على التشبعات بوحدات معيارية، وتدل الأسهم الصغيرة الموجودة يسار المؤشرات المقاسة (المستطيلات) على تباين أخطاء القياس أو بواقى التباين، التي لم يتم العامل بتفسيرها، ويدل الواحد الصحيح الموضوع بجوار السهم المتجه للمتغير الكامن (قلق المستقبل) من جهة اليمين على معامل ارتباط المتغيرات المستقلة في النموذج، وهو هنا عامل كامن واحد، لذلك معامل الارتباط يساوي واحدًا، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (8)

ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل

رقم العبارة	التشبع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة ت	معامل الثبات
1	0.85	0.026	**10.76	.72
2	.85	0.026	**10.76	.72
3	.86	0.024	**10.66	.74
4	.84	0.027	**10.80	.71
5	.86	0.025	**10.68	.74
6	.85	0.26	**10.74	.72
7	.84	0.29	**10.83	.70
8	.85	0.26	**10.74	.72
9	.87	0.023	**10.59	.76

10	.85	0.25	**10.71	.73
11	.86	0.025	**10.68	.74
12	.85	0.26	**10.76	.72
13	.85	0.025	**10.72	.73
14	85	0.026	**10.73	72

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الصدق الأربعة (التشبعات) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وأن العبارة رقم (9) والعبارة رقم (5) هي أفضل صدق للمتغير الكامن لقلق المستقبل؛ حيث معامل تشبعه بالعامل الكامن يساوي (0.86)، كما يلاحظ أن متغير عبارة (9) هي أكثر مؤشرات قلق المستقبل ثباتاً؛ حيث بلغ (6)، وبذلك يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي أو الكامن لمقياس قلق المستقبل، وينظم حوله العبارات الأربعة عشر، وجاءت مؤشرات جودة مطابقة النموذج المقترض للمقياس في المدى المثالي لها، حيث بلغت قيمة مربع كاي 84.31 وهي غير دالة ونسبة (كا) 1.09 وهي أقل من 2، مؤشر حسن المطابقة المقارن GFI 95. ومؤشر حسن المطابقة AGFI 94. ومؤشر الجذر التربيعي لمتوسط المربعات RMSEA 0.019، وهي قريبة من الصفر، ومؤشر المطابقة النسبي RFI 99. ومؤشر حسن المطابقة المعياري NFI 99. ومؤشر المطابقة المتزايد IFI 1.00 وجميعها مؤشرات جاءت في المدى المثالي لها، وأن المقياس الحالي يقاس متغيراً كاملاً واحداً فقد تطابق هذا الافتراض مع المتغيرات المقاسة تطابقاً تاماً.

ثبات مقياس قلق المستقبل:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات (0.8277). وبالتجزئة النصفية (0.866). وجتمان (0.874)، حيث يتضح أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يدل على ثبات المقياس.

3. البرنامج المعرفي السلوكي :

أ. الإطار النظري للبرنامج :

يعتمد الإطار النظري للبرنامج المستخدم في الدراسة على الإرشاد المعرفي السلوكي والنظريات السلوكية.

ب. مصادر البرنامج:

اشترك الباحث الإطار العام للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ومادته العلمية وفتياته العلاجية بعد الاطلاع على أساليب وفتيات الإرشاد المعرفي السلوكي وغيرها من نظريات الإرشاد النفسي الأخرى، بالإضافة إلى البحوث والدراسات التي أجريت في مجال الإرشاد المعرفي السلوكي، التي تم عرضها في دراسات سابقة، وكذلك الكتابات التي تناولت فتيات الإرشاد المعرفي السلوكي مثل كتاب الإرشاد النفسي والتربوي محمد عطا عقل (2000)، حامد عبد السلام زهران (2002) التوجيه والإرشاد النفسي، وحمد محروس الشناوي (1994) نظريات الإرشاد النفسي والعلاج النفسي، وعادل الله (2000) العلاج السلوكي أسسه وتطبيقاته.

ج. الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية رأس المال النفسي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

د. الفنيات المستخدمة في البرنامج المعرفي السلوكي:

المحاضرة والمناقشة : المحاضرات عبارة عن شرح مبسط يقدم من قبل المرشد يتناول فيه بعض المعلومات عن المشكلات التي يعاني منها الأفراد من حيث الأسباب والمظاهر (عبدالله ، 2010 : 103)

الواجب المنزلي: تستخدم بهدف مراجعة ما تم إنجازه خلال الجلسات الإرشادية بالشكل المناسب ، والتحقق أن أهداف الجلسة قد تحققت (العزة، 2000: 196-197) و استخدم الباحث هذه الغنية من خلال تكليف الطالب ببعض الواجبات المنزلية عقب كل جلسة ، فالمهارات التي تعلمها الطالب داخل الجلسة لابد من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية. **الأسئلة السقراطية :** يستخدم كأداة عامة خلال الإرشاد ، وعند تغيير معتقد سلبي أساسي يوجه المعالج العميل؛ لأن يختبر معتقد على مواقف محددة ونوعية ، وعبر هذه العملية يمكن للمعالج أن يقود العميل إلى دليل قيم ، حيث يمكن تنفيذ المعتقد في موقف بعينه ويمكن أن يمتد ذلك إلى مدى واسع من المواقف ، ويتم تعميمه على أنه معتقد إيجابي بديل(بيرني وآخرون، 2008 : 13)

واستخدم الباحث هذه الفنية من خلال طرح ثلاث أسئلة محددة تساعد الطالب على مراجعة أفكاره السلبية والبحث بشكل أعمق في المعتقدات السلبية ، والاستحضار المزيد من الأفكار الموضوعية ، وهذا يعمل على توجيه انتباه الطالب إلى جوانب من تفكيره كانت غائبة عنه.

المراقبة الذاتية : تقوم فكرة هذه الفنية بطلب من المريض بتسجيل ما يقوم به في مفكرة أو بطاقة معدة سابقة من قبل الباحث (محارب ، 2000 ، 118) حيث استخدم الباحث هذه الفنية مع الطلاب من خلال تحديد الأفكار السلبية وكيفية تحويلها إلى أفكار إيجابية عن طريق سجلات الأفكار السلبية المرتبطة بالحالة الراهنة لتساعد على تحديد هذه الأفكار الخاطئة ، ولتسهيل مهمة الباحث صمم نموذج تسجيل الأفكار السلبية وتوزيعها على المشاركين.

الاسترخاء : يعرف إبراهيم (1998: 154) الاسترخاء بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ، واستخدم الباحث هذه الفنية في تعديل كثير من الاستجابات الانفعالية غير المرغوبة لدى الطلاب

النمذجة : تقوم النمذجة على أساس إتاحة نموذج سلوكي (حي) أو ضمني (تخيلي) للمسترشد ، حيث يكون الهدف هو توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروف للمسترشد بقصد إحداث تغير ما في سلوكه (الشناوي ، 1998 : 368) واستخدم الباحث هذه الفنية من خلال تخيل الطالب نماذج يقوم بالسلوكيات التي يريد الباحث تدريجه عليها.

الحوار الذاتي : يقوم على حديث الفرد لنفسه ، والطريقة التي يستخدمها في الحديث لها ذات الأثر في السلوك الذي يأتي به ، وغالباً تنشأ حالة الضغط لدى الفرد من الطريقة السلبية التي يكلم بها نفسه وتوقعه للفشل وتصغيره للنجاح الذي يأتيه أو يحققه (الرشدي، 1999: 186) واستخدم الباحث هذه الفنية لتدريب الطلاب على الانتقال من الحديث السلبي للنفس لحديث إيجابي أكثر واقعية .

التعزيز: هو أي فعل يؤدي إلى زيادة حدوث استجابة معينة أو تكرارها، وذلك مثل كلمات المديح والتشجيع والإثابة المادية

أو المعنوية (إبراهيم: 1998: 574) واستخدم الباحث هذه الفنية عند أداء الطالب أي موقف إيجابي اثناء الجلسة .
التنفيس الانفعالي: يقصد به المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض توتره بالتعبير عن مشاعره ، وهو أسلوب مهم في عملية الإرشاد (عطية ، 2002 : 156) واستخدم الباحث هذه الفنية مع الطلاب من خلال تنفيس الطالب عن المواد المشحونة انفعالياً حتى يتمكن من التعامل مع الناس ويشق طريقة في الحياة ، وهي تعتبر الطريقة الصحيحة لإعادة التوازن النفسي المضطرب.

التخيل : تعتمد هذه الفنية على تدريب الفرد على رسم صور ذهنية، وكيفية استدعاء تصورات وتخيلات إيجابية أو سلبية، ويفيد التخيل في التحكم في الانفعالات (إبراهيم، 1998: 260) واستخدم الباحث هذه الفنية مع الطلاب حيث طلب منهم بتصوير منظر حقيقي، يجدونه إيجابياً أو ساراً، ومناقشتهم فيما يجده ساراً في هذا المنظر، ثم يقوم الباحث بتعزيز التخيل البصري بأن طلب من الطلاب التركيز على تصورات معينة.

لعب الدور: هو فنية مرنة تستخدم في أي من المواقف التي يواجه فيها الفرد أو الجماعة بعض الصعوبات، والصراعات، والمخاوف، أو تلك المواقف التي يحتاجون فيها التدريب على أدوار وسلوكيات ومهارات جديدة من خلال إعادة تكوين البناء المعرفي حول المواقف التي يتم كشفها بالخبرة (العزة، 2000: 197) واستخدم الباحث هذه الفنية مع الطلاب من خلال القيام بلعب أدوار مختلفة تمثل المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى التوتر والاضطراب، وهذا يساعد الطالب على تغيير السلوك الذي سيحدث؛ لأن التفكير في حدوث الأشياء بشكل مخيف عادة ما يكون أسوأ من الأشياء ذاتها.

هـ. مرحلة تطبيق البرنامج:

1. مرحلة بداية البرنامج : وفيها يتم بناء علاقة ود ومحبة وإخوة صادقة بين الباحث والطلاب.

2. مرحلة تطبيق البرنامج: يتم فيها تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على بعض الفنيات الإرشادية.

3 . مرحلة تقييم البرنامج: وفيها يتم الوقوف على الإنجازات التي حققتها البرنامج.

4 . مرحلة المتابعة : يتم في هذه المرحلة التأكد من استمرارية فاعلية البرنامج.

ز. مكونات البرنامج:

يتكون البرنامج من (25) جلسة لتنمية رأس المال النفسي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بواقع ثلاث جلسات كل أسبوع لمدة شهرين، وتتراوح مدة الجلسة (60) دقيقة تتخللها عشر دقائق للراحة لإتاحة الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية المشاركة الفعالة؛ حيث رفض أفراد المجموعة التجريبية الاستمرار في الجلسة أكثر من هذا الوقت ، واتباع الباحث أسلوب الإرشاد الجماعي مع المجموعة التجريبية، وجدول (9) يوضح جلسات البرنامج المعرفي السلوكي التي تم عرضها بالتفصيل في محلق (4)

جدول (9)

توزيع جلسات البرنامج المعرفي السلوكي والهدف من كل جلسة

م	عنوان الجلسة	الفنيات	الأهداف
1	التعارف بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية	المحاضرة – المناقشة	التعارف بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية
2	بناء الثقة بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية	الحوار والمناقشة- الواجب المنزلي	بناء علاقة علاجية مهنية تعاونية بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية.

3	الحوار والمناقشة-الواجب المنزلي	الحوار والمناقشة - لعب الدور - الواجب المنزلي	مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على التعبير عن مشاعرهم وتفرغ الطاقة السلبية.
4	رأس المال النفسي	المناقشة والحوار- الواجب المنزلي	توضيح معنى رأس المال النفسي وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية.
5	قلق المستقبل	المناقشة والحوار- الواجب المنزلي	أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم قلق المستقبل وأعراضه والوقاية منه.
6	تغيير الأفكار السلبية بأفكار إيجابية	الحوار والمناقشة - الأسئلة السقراطية - الواجب المنزلي	أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية على التشوهات المعرفية لديهم الناتجة عن الأفكار.
7	كيف تعيد بناء أفكارك	الحوار والمناقشة - المراقبة الذاتية - الواجب المنزلي	مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على تحديد الأفكار السلبية والآثار النفسية والجسمية المصاحبة لها واكتساب الأفكار الإيجابية.
8-9-10	التدريب على الاسترخاء	الحوار والمناقشة -الاسترخاء- الواجب المنزلي	تدريب المشاركين على كيفية القيام بالاسترخاء . واستخدام فنية الاسترخاء في تنمية رأس المال النفسي.
11	الكفاءة الذاتية	المناقشة والحوار- الواجب المنزلي	توضيح معنى الكفاءة الذاتية
12	المناقشة والحوار- الواجب المنزلي	المناقشة والحوار- الضبط - الذاتي - إعادة البناء المعرفي- الواجب المنزلي	التعرف على مفهوم الضبط الذاتي، وإجراء حوار ذاتي إيجابي وتعديل الأفكار السلبية
13	التفاؤل	المناقشة والحوار- الواجب المنزلي	1. توضيح معنى التفاؤل والتركيز على الانفعالات الإيجابية.
14	المناقشة والحوار- الواجب المنزلي	الحوار والمناقشة- النمذجة - الحوار الذاتي - التخيل-الواجب المنزلي	التدريب على التفاؤل وتغيير النظرة التشاؤمية واكتساب النظرة الإيجابية.
15	التدريب على التفاؤل	المناقشة والحوار - الاسترخاء العضلي والذهني - الطريقة السقراطية - الحديث الذاتي - لعب الدور - الواجب المنزلي.	التدريب على الطريقة السقراطية لتنفيذ الأفكار المرتبطة بالتفاؤل وللتوصل إلى الاستنتاج المنطقي القائم على الأسئلة المطروحة.
16	الأمل	الحوار والمناقشة - الحوار الذاتي - النمذجة - الواجبات المنزلية	تعريف مفهوم الأمل ومكوناته وتمييز الأفراد الذين لديهم أمل مرتفع.
17	الآثار الإيجابية للأمل	الحوار والمناقشة - الحوار الذاتي - الواجب المنزلي.	القدرة على استنتاج الأفكار الإيجابية للأمل ومعرفة العلاقة بين التوقعات المستقبلية والأمل.
18	الأمل المرتبط بالهدف	الحوار والمناقشة - ملاحظة الذات - تقييم الذات - الواجب المنزلي	معرفة الهدف المرتبط بالأمل وتحديد الهدف والتميز بين الأمل الصحيح والأمل الخاطئ.
19	معايير تحديد الهدف	الحوار والمناقشة - ملاحظة الذات - تقييم الذات - الواجب المنزلي.	معرفة معايير وضع الأهداف وأهمية تحديدها وصياغتها بصورة صحيحة.
20	العلاقة بين التفاؤل والأمل وأسلوب التفكير	الحوار والمناقشة - الحديث الذاتي - التغذية المرتدة - الواجب المنزلي.	وصف السلوك الذي يؤدي إلى التفاؤل والأمل و معرفة العلاقة بين تفسير الأحداث والتفاؤل والأمل وإدراك العلاقة بين الحوار الذاتي الخاطئ وقلق المستقبل.

21	الصمود	الحوار والمناقشة - تعيين المهام المتدرجة - الواجب المنزلي.	التعرف على مفهوم الصمود النفسي وأهميته وارتباطه بالصحة النفسية.
22	تعزيز الصمود النفسي	الحوار والمناقشة - النمذجة - الواجب المنزلي	معرفة كيف يساعد الصمود على تحقيق الأهداف وخفض قلق المستقبل.
23	الصبر مفتاح الصمود النفسي	الحوار والمناقشة - تعيين المهام المتدرجة - الواجب المنزلي.	إدراك فضل الصبر والإيمان بالقضاء والقدر في رفع الصمود واقتداء بسلوكيات بعض الأنبياء والصالحين في مواجهة المواقف الصعبة والتغلب عليها.
24	التدريب على الصمود	الحوار والمناقشة - النمذجة الحية - الواجب المنزلي.	معرفة الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. ودور الأفكار السلبية في الحد من الصمود
25	الجلسة الختامية	الحوار والمناقشة	تلخيص عام لجلسات البرنامج. وإجراء القياس البعدي والاتفاق على موعد القياس التتبعي.

نتائج البحث وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول وتفسيره:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق في رأس المال النفسي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon ويلكسون اللابارامتري ، ويوضح جدول (10) ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول(10)

الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية قبل و بعد البرنامج على مقياس رأس المال النفسي قلق المستقبل (ن=10)

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه فروق الرتب	الانحراف	المتوسط	القياس	رأس المال النفسي
دالة عند 0.01	2.705	صفر	صفر	صفر	الرتب السالبة	3.66	14.40	قبلي	الكفاءة الذاتية
		55	5.50	10	الرتب الموجبة				
				صفر	التساوي	3.54	25.10	بعدي	
				10	المجموع				
دالة عند 0.01	2.814	صفر	صفر	صفر	الرتب السالبة	1.40	13.20	قبلي	التفاؤل
		55	5.50	10	الرتب الموجبة				
				صفر	التساوي	3.19	24.20	بعدي	
				10	المجموع				
دالة عند 0.01	2.823	صفر	صفر	صفر	الرتب السالبة	1.35	13.60	قبلي	الأمل
		55	5.50	10	الرتب الموجبة				
				صفر	التساوي	3.14	24.50	بعدي	
				10	المجموع				
دالة عند 0.01	2.814	صفر	صفر	صفر	الرتب السالبة	1.37	13.90	قبلي	الصمود
		55	5.50	10	الرتب الموجبة				
				صفر	التساوي	2.45	24.30	بعدي	
				10	المجموع				

الدرجة الكلية	قبلي	55.10	6.24	الرتب السالبة	صفر	صفر	دالة عند
				0.01	بعدي	98.10	
قلق المستقبل	قبلي	35.70	4.72	الرتب السالبة	10	5.50	دالة عند
				الرتب الموجبة	صفر	صفر	
	بعدي	22.50	4.17	الرتب السالبة	10	صفر	0.01
				الرتب الموجبة	صفر	صفر	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) رأس المال النفسي لصالح القياس البعدي ، فمن خلال حساب مجموع الرتب الأقل تكراراً لمكونات رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل ، الصمود، الدرجة الكلية) وقلق المستقبل وجد أنها تساوي على التوالي (2.705 - 2.714 - 2.823 - 2.814 - 2.805 - 2.807) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). ويتضح من النتائج السابقة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في رأس المال النفسي لصالح التطبيق البعدي، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من معايرة (2017) ودراسة الزغبى (2017) ودراسة بنيس (2018) ودراسة الحمد (2019) التي توصلت نتائج دراساتهم إلى تحسن رأس المال النفسي في القياس البعدي عنه لدى القبلي نتيجة البرنامج المستخدم، كما تتفق مع دراسة كل من إبراهيم (2006) ودراسة عبد المحسن (2007) ودراسة عسلىة والبنبا (2011) ودراسة سعود (2014) ودراسة الرشيد (2015) ودراسة بهاء الدين (2017) التي توصلت نتائج دراساتهم إلى انخفاض قلق المستقبل في القياس البعدي عنه لدى القبلي نتيجة البرنامج المستخدم. وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الرابع، ويفسر الباحث هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فاعلية البرنامج في تنمية رأس المال النفسي للطلاب فمن خلال تنوع الأساليب التي اتبعتها البرنامج الإرشادي في إدارة الجلسات الإرشادية، والتعامل مع أعضاء المجموعة الإرشادية في إطار من المودة والإخاء وإشعار الطالب بذاته الأمر الذي يعزز من ثقته بنفسه، ويتيح له المجال للتفاعل الإيجابي مع المرشد وبقية المسترشدين ومع العملية الإرشادية وانتقال ذلك إلى مواقف الحياة المختلفة ، وذلك عامل معزز لتحقيق الاستفادة من البرنامج الإرشادي، كما يفسر الباحث النتائج التي تم التوصل إليها في إطار التفاعل الذي أبداه أفراد المجموعة التجريبية، وسعيهم الواضح في الوصول إلى درجة من إحداث التغيير في أشكال سلوكهم بناء على التغيير في أنماط التفكير لديهم، وبالتالي فإن السعي إلى التغيير، والتأكيد عليه في الممارسة الإرشادية يعد جانباً مهماً في تحقيق الأهداف المرجوة من استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي، والتغيير الذي يقصده الباحث هنا هو رفض بعض الأحكام النقدية الجارحة التي قد يتعرض لها الطالب أحياناً من الآخرين ومن المحيطين به، وهذا يتفق وما ذكره (الغامدي ، 2005 ، 318) بقوله إن المعالج من خلال استخدام فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي يجب أن يأخذ في الاعتبار استخدام التغيير في البيئة الاجتماعية لإحداث التغيير في الشخصية ، فالمعالج يعرف أن بعض أخطائنا الفكرية قد تكون مكتسبة نتيجة لإحباطات خارجية أو فشل سابق.

نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق في رأس المال النفسي وقلق المستقبل بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان - ويتني Mann-Whitny اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، وجدول (11) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس رأس المال النفسي وقلق المستقبل في القياس

البعدي

رأس المال النفسي	المجموعة	العدد (ن)	المتوسط	الانحراف	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(U) قيمة	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	التجريبية	10	25.10	3.54	15.5	155	صفر	3.823	دالة عند 0.01
	الضابطة	10	13.20	1.23	5.5	55			
التفاؤل	التجريبية	10	24.20	3.19	15.5	155	صفر	3.817	دالة عند 0.01
	الضابطة	10	13.20	1.48	5.5	55			
الأمل	التجريبية	10	24.50	3.14	15.5	155	صفر	3.808	دالة عند 0.01
	الضابطة	10	13.80	1.40	5.5	55			
الصمود	التجريبية	10	24.30	2.45	15.5	155	صفر	3.817	دالة عند 0.01
	الضابطة	10	14.20	1.32	5.5	55			
الدرجة الكلية	التجريبية	10	98.10	10.84	15.5	155	صفر	3.788	دالة عند 0.01
	الضابطة	10	54.40	4.88	5.5	55			
قلق المستقبل	التجريبية	10	22.50	4.17	15.5	155	صفر	3.676	دالة عند 0.01
	الضابطة	10	36.50	3.89	5.5	55			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مكونات رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، التفاؤل -الأمل - الصمود، الدرجة الكلية) وقلق المستقبل في القياس البعدي فمن خلال حساب قيمة (Z) وجد أنها مساوية (3.823-3.817-3.808 - 3.788 - 3.676) على التوالي، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، أي أنه توجد فروق بين المجموعتين (التجريبية-الضابطة) في رأس المال النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين رأس المال النفسي وبذلك تحقق الفرض الخامس.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من معايرة (2017) ودراسة الزغبى (2017) ودراسة بنيس (2018) ودراسة الحمد (2019) التي توصلت لنتائج دراساتهم إلى وجود فروق في رأس المال النفسي في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما تتفق مع دراسة كل من دراسة إبراهيم (2006) ودراسة عبد المحسن (2007) ودراسة عسلىة والبنا (2011) ودراسة سعود (2014) ودراسة الرشيد (2015) ودراسة بهاء الدين (2017) التي توصلت لنتائج دراساتهم إلى وجود فروق في قلق المستقبل في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة

التجريبية ، ويفسر الباحث هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث اشتمل البرنامج على فنيات متنوعة، وكان للفنيات التي استخدمها الباحث والأساليب الإرشادية التي اعتمدها البرنامج الإرشادي، واستخدمت أثناء الجلسات الإرشادية تمثل تكنيكات أساسية في الإرشاد المعرفي السلوكي، وتسهم في تحقيق الأهداف المأمولة من العملية الإرشادية ، فقد اعتمد البرنامج الإرشادي على فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية ، فمن الفنيات المعرفية التي اعتمدها البرنامج فنيات كالحوار والمناقشة الجماعية، حيث تعد فنية المناقشة الجماعية فنية أساسية في الإرشاد الجمعي كونها تركز بشكل أساسي على التفاعل والاتصال بين أعضاء الجماعة، ومن خلال ذلك التفاعل يتم تبادل الآراء واتخاذ القرارات، ومن ثم تقويم النتائج، حيث تتيح هذه الفنية ممارسة إرشادية تقوم على الفهم لجميع الخبرات الماضية، وإدراك الواقع من خلال مواقف تعليمية وفي إطار من الحوار المتبادل ، والتعاون مع الآخرين والتقبل المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية. كما أسهمت الفنيات السلوكية مثل الواجبات المنزلية وهي من الفنيات التي تعمل على مساعدة المسترشد أو عضو الجماعة الإرشادية على مناقشة أفكاره غير العقلانية والمراجعة الدائمة لها، والتي تؤدي بدورها إلى التشوهات المعرفية في بنية التفكير، مما يدفع الطالب إلى الإقدام على السلوكيات غير السوية والتي تقابل بالرفض من المحيطين بالفرد ، وقد أسهمت هذه الفنية في مساعدة المسترشدين على الاستفادة من تطبيق المهارات والخبرات التي تعلموها في الجلسات الإرشادية في المواقف الحياتية العامة خارج إطار الجماعة الإرشادية ، فالإرشاد المعرفي السلوكي يركز على الواجبات المنزلية لما لها من أهمية بالغة في تحقيق أهدافه، واستمراريته؛ ولذا فإن كثيراً من الممارسات السلوكية التي يتم التدريب على تطبيقها ومحاولة اكتسابها تفقد خاصيتها في التأثير إذا لم يتم التدريب عليها ، فالجلسات التدريبية احتمال استمراره ضئيل ، إذا لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية - خارج جلسات التدريب - لذلك ففي نهاية كل جلسة يعطى لأفراد المجموعة التجريبية واجباً منزلياً محدداً يقومون فيه بممارسة المهارات التي تم تعلمها واكتسابها داخل كل جلسة، وتكون بداية الممارسة من الجلسة الثانية في الغالب.

كما كان التفاعل الإيجابي الذي أبداه أعضاء المجموعة الإرشادية، وهذا ما لمسها الباحث من خلال استجابة الطلاب للبرنامج الإرشادي، وتلك الاستجابة كانت المحرض الأساسي لإحداث عملية التغيير لديهم وتنمية رأس المال النفسي، ويؤكد (إبراهيم ، ١٩٩٧ ، ٣٠٨) بقوله "إن العلاج السلوكي المعرفي يعتمد على افتراض مؤداه أن السلوك التكيفي يمكن تغييره ، وأن هناك تفاعلاً بين أفكار الفرد ومشاعره وسلوكه ، فالتوجه الأساسي في هذا العلاج يتجه نحو طبيعة ونمو الأنماط السلوكية للفرد المصاحبة لها في النواحي المعرفية، وهي مجموعة من المعارف والمعتقدات والاستراتيجيات التي توظف المعلومة بطريقة تكيفي. " وهذا ينسجم تماماً مع ما ذكره "إليس" من أن التفكير غير العقلاني يتأصل في المراحل الأولى من تعلم الطفل غير المنطقي بسبب النزعات البيولوجية التي لديه أو بما يكتسبه من الوالدين أو من الثقافة ، وأثناء عملية النمو فإن الأطفال يتعلمون التفكير والشعور حول أنفسهم وحول الآخرين ، فعندما ترتبط انفعالات مثل الحب والسرور بفكرة تتكون لديهم انفعالات إنسانية إيجابية وعندما ترتبط انفعالات مثل الغضب والاكتئاب بفكرة فإنها تصبح انفعالات سلبية ، وبذلك فإن الأشياء التي تعلمناها عن المواقف ، وارتبطت به وكذلك مدركاتنا له هي التي شكلت موقفًا سلبيًا أو غير سار (الخطيب ، 2003 ، ٣٩٣)

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق في رأس المال النفسي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بعد تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة (بمدة شهرين)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون wilcoxon اللابارامتري للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الرأس المال النفسي وقلق المستقبل، ويوضح جدول (12) ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطي الرتب درجات المجموعة التجريبية وقيمة (z) لاختبار ويلكوكسون على مقياس رأس المال النفسي وقلق المستقبل

في القياسين البعدي والتتبعي

رأس المال النفسي	القياس	المتوسط	الانحراف	اتجاه فروق الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	بعدي	25.10	3.54	الرتب السالبة	3	1.75	3.5	.272	غير دالة
				الرتب الموجبة	2	3.25	6.5		
	التساوي	6							
	المجموع	10							
التفاؤل	بعدي	24.20	3.19	الرتب السالبة	3	2.17	6.5	.007	غير دالة
				الرتب الموجبة	2	4.25	8.5		
	التساوي	5							
	المجموع	10							
الأمل	بعدي	24.50	3.14	الرتب السالبة	2	2.5	5	1.00	غير دالة
				الرتب الموجبة	2	2.5	5		
	التساوي	6							
	المجموع	10							
الصدود	بعدي	24.30	2.45	الرتب السالبة	3	2.5	7.5	1.00	غير دالة
				الرتب الموجبة	1	205	2.5		
	التساوي	6							
	المجموع	10							
الدرجة الكلية	بعدي	98.1	10.84	الرتب السالبة	3	2.5	7.5	.574	غير دالة
				الرتب الموجبة	1	2.5	2.5		
	التساوي	6							
	المجموع	10							
قلق المستقبل	بعدي	22.50	4.17	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	1.732	غير دالة
				الرتب الموجبة	3	2	6		
	التساوي	7							
	المجموع	10							
	تتبعي	22.80	4.21						

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) بين رأس المال النفسي وقلق المستقبل، فمن خلال حساب مجموع الرتب الأقل تكراراً في مكون رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، الصمود، الدرجة الكلية) وقلق المستقبل وجد أنها تساوي على التوالي (272. - 0.007 - 1.00 - 1.00 - 0.574 - 1.732) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً، مما يدل على تحقق الفرض السادس، وعلى استمرارية تأثير البرنامج المعرفي السلوكي في فترة المتابعة في تحسين رأس المال النفسي وخفض قلق المستقبل، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كل من معايرة (2017) ودراسة الزغبى (2017) ودراسة بنيس (2018) ودراسة الحمد (2019) التي توصلت نتائج دراساتهم إلى استمرار تحسن رأس المال النفسي في القياس التتبعي نتيجة استمرار فاعلية البرنامج المستخدم، كما تتفق مع دراسة كل من إبراهيم (2006) ودراسة عبد المحسن (2007) ودراسة عسليّة والبنا (2011) ودراسة سعود (2014) ودراسة الرشيد (2015) ودراسة بهاء الدين (2017) التي توصلت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق في قلق المستقبل في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، ويفسر ذلك من خلال محتوى البرنامج من مفاهيم ومبادئ وعلاقة إرشادية وطيدة بين المرشد وأفراد المجموعة التجريبية، والوعي بالأفكار الإيجابية المرتبطة برأس المال النفسي، وكذلك الاستعداد للتخلص من النظرة السلبية والإرادة، كما يفسر ذلك بأن الفنيات التي يتضمنها العلاج المعرفي السلوكي لها تأثير قوي في تنمية رأس المال النفسي وخفض قلق المستقبل لدى الطلاب واستمرار فاعليته، كما يفسر الباحث النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة إلى حاجة الطلاب الماسة إلى تقديم البرامج الإرشادية المتنوعة، التي تستند إلى الاتجاهات النظرية المتعددة التي يزخر بها مجال الإرشاد النفسي، حيث يعد السلوك نتيجة لتفاعل مجموعة من العوامل، وذلك يستدعي التدخل بالعمل على تصميم البرامج العلاجية والإرشادية المتنوعة، والتي تهدف إلى تنمية رأس المال النفسي واستمرار فاعليته، والاستفادة من الطاقات والإمكانات الكامنة في نفوس هؤلاء الطلاب، حيث يشير (العمرية، ٢٠٠٥، ٨٦) إلى أهمية تدخل الدراسات النفسية لدى الطلاب لمساعدتهم على تفهم أنفسهم، والتعرف على مشاعرهم، واكتشاف إمكاناتهم وطاقاتهم، والعمل على حسن استغلالهم لهذه الطاقات والإمكانات.

توصيات البحث: على ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج فإن الباحث يوصي بما يلي:

1. على وزارة التعليم العالي أن تولي اهتمامها بتنمية رأس المال النفسي لدى الطلاب وتتناولها كمادة دراسية.
2. مراعاة أن تصمم حقائب تدريبية في خفض قلق المستقبل من قبل القائمين على التوجيه والإرشاد والتعليم ليتم تدريب الطلاب على اكتساب الجوانب الإيجابية في الشخصية.
3. رفع مستوى الوعي لأولياء الأمور وأعضاء هيئة التدريس مثل هذه البرامج وأثرها في علاج كثير من المشكلات.
4. عقد الدورات التدريبية ودورية للمختصين والطلاب، من أجل إيضاح دورهم الإرشادية والوقائية المختلفة لتنمية رأس المال النفسي.
5. الاستفادة من أساليب وأنشطة العلاج المعرفي السلوكي في تدريب الطلاب على التعبير عن المشاعر والمطالبة بالحقوق والتفاعل الإيجابي في مختلف المواقف.

6. فتح جسر التواصل بين الجهات المختصة من جهة وأقسام علم النفس في الجامعات المختلفة من جهة أخرى للاضطلاع بمهام إعداد وتدريب وتأهيل المرشدين للتعامل مع الطلاب ذوي قلق المستقبل.

بحوث مقترحة : في ضوء ما تم التوصل إلي من نتائج البحث فإن الباحث يقترح بعض البحوث المستقبلية:

1. فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض السلوك المضاد للمجتمع لدى طلاب الجامعة.

2. فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

3. فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تنمية الذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة.

المراجع:

1. إبراهيم، عبد الستار (1998): **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادينه تطبيقه**، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
2. إبراهيم إسماعيل إبراهيم(2006): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوي المهني، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط.
3. أبو الهدى، إبراهيم محمود (2012) : قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة لدى عينة من الطلاب المصريين المقيمين في الخارج وأقرانهم البحرينيين ، **مجلة الإرشاد النفسي**، ع 33، ص ص: 142- 180.
4. أبو عمرة ، عيد مجمد و الكرد ، ضياء أحمد (2022) نمذجة العلاقة بين رأس المال النفسي والهناؤ الذاتي ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية"، **مجلة جامعة الاقصى وجامعة بيت لحم، العلوم التربوية** ، قيد النشر .
5. أحمد، أسماء فتحي (2021) : فاعلية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات المهنية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا ، ع 3 ، مج 22 ، ص ص: 321- 366.
6. إسماعيل، إيمان محمد صبري (2003): **بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز** ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، مج 13 ، ع 28 ، ص ص: 53 - 99
7. إسماعيل، هبة حسين (2019) : **رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة**، **مجلة البحث العلمي في الآداب**، ع 20 ، مج 4 ، ص ص: 47- 72.
8. بدر، إبراهيم محمود (2003): **مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي**، **مجلة الدراسات النفسية**، مج 13 ، ع 38 ، ص ص: 15 - 52.
9. بنيس، نجوى السيد محمود (2018) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل إزاء المخاطر الإقليمية لدى طالبات جامعة الملك خالد، **مجلة كلية التربية**، مج 29 ، ع 114 ، ص ص : 1110 - 2411.
10. بهاء الدين، فاطمة محمد (2017) : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة على الحل الابتكاري للمشكلات الحياتية وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الأزهر، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس** ، ع 88 ، ص ص : 97 - 140.

11. بيرني كوروين، وبيتر روول، وستيفين بالمر (2008): **العلاج المعرفي السلوكي المختصر** (ترجمة: محمود عبيد مصطفى)، القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع.
12. حسن، محمود شمال (1999): **قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات ، مجلة المستقبل العربي**، ع 249 ، ص ص : 71 - 82.
13. الحمد، نايف فدعوس (2019) : **فاعلية برنامج إرشادي مستند على نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفاؤل وخفض مستوى الشعور بالاغتراب النفسي لدى الطالبات الجامعات، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مج 20 ، ع 3، ص ص: 137 - 168.**
14. حمدان ، ندى نبيل ، والعدوان ، فاطمة عيد (2020): **قلق المستقبل وعلاقة بالتكيف النفسي لدى عينة من المتأخرات عن الزواج في عمان ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، ع 28 ، مج 1 ، ص ص : 832 - 852.**
15. الرشيدى ، هارون توفيق (1999): **الضغوط النفسية: طبيعتها - نظرياتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها**، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
16. الزغبى، أمل عبد المحسن (2017) : **أثر برنامج قلثم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمي ، مجلة البحث العلمي في التربية، ع 18 ، مج 12 ، ص ص : 249 - 283.**
17. سالم ، هانم والجمال ، سمية وأحمد ، نصر (2020) : **تأثير اختلاف مستوى القلق المهني على الصمود النفسي وأساليب التفكير لطلاب جامعة الزقازيق، مجلة كلية التربية ، مج 31 ، ع 121،**
18. السباعوي ، فضيلة عرفات (2008): **قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقتها بالجنس والتحصيل الدراسي ، مجلة التربية والعلم ، ع 2 ، مج 25 ، ص ص: 250-277.**
19. سعود، ناهد شريف (2014) : **فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم ، مجلة الإرشاد النفسي ، ع 38 ، ص ص 239 - 284**
20. السقا، صباح مصطفى (2008) : **العلاج النفسي ، كلية التربية ، جامعة دمشق.**
21. سليمان، حاتم عبد العزيز (2011): **دراسة العلاقة بين قلق المستقبل وسلوكيات العنف لدى عينة من طلاب التعليم الثانوي العام ، مجلة البحث العلمي في التربية، ع 12 ، ص ص: 658 - 680.**
22. شقير ، زينب (2005): **مقياس قلق المستقبل ، القاهرة : الأنجلو المصرية.**
23. الشناوي ، محمد محروس (1998): **العملية الإرشادية والعلاجية ، القاهرة : دار غريب.**
24. صالح الرشيد ، لولوة بنت (2015): **فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض قلق المستقبل عينة من طالبات كلية التربية ، مجلة كلية التربية ، ع 101 ، مج 26 ، ص ص: 404 - 375.**
25. عاطف الحسني (2001) : **قلق المستقبل ، القاهرة : دار الفكر العربي.**

26. عبد العزيز ، رشا عادل (2021) : فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي لدى طالبات الجامعة ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، ع 113، مج 31 ، ص ص:209- 248.
27. عبد العظيم ، طه (2007) : *سلوك المشاغبة في المدارس الثانوية* : ماهيته وكيفية إدارته ، عمان : دار الفكر .
28. عبد الغفار، عبد السلام (2001): *مقدمة في الصحة النفسية* ، ، القاهرة : دار النهضة .
29. عبد الله ، عادل (2000): *العلاج السلوكي، أسس وتطبيقات*. القاهرة: دار الرشد.
30. عبد المحسن ، مصطفى (2007): فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسيوط ، *رسالة ماجستير* ، كلية التربية ، جامعة أسيوط.
31. عبدالله ، سها أحمد رفعت (2010): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية تقدير الذات في خفض بعض المشكلات السلوكية لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم ، *رسالة دكتوراه غير منشورة* ، كلية التربية ، جامعة الزقايق .
32. عزب، حسام الدين (1981): *العلاج السلوكي الحديث* ، القاهرة : الأنجلو المصرية.
33. العزة ، سعيد حسني (2000): *الإرشاد الجماعي العلاجي*، عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
34. عسلي، محمد والبنا أنور (2011): فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة ، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث* ، ع 25 ، مج 5 ، ص ص:1119 - 1158.
35. عطية ، محمد إبراهيم (2002):مدى فاعلية مهارات المواجهه الايجابية للضغوط في تحسين مستو التوافق لدى عينة من الطلاب ، *رسالة دكتوراه غير منشورة* ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة.
36. عقلان، محمد أحمد (2007): فاعلية العلاج المعرفي في خفض مستوى أعراض القلق والاكتئاب لدى مرضى الشريان التاجي، *رسالة دكتوراه* ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس.
37. الغامدي، حامد أحمد ضيف الله (2005): فاعلية العلاج المعرفي السلوك في معالجة بعض اضطرابات القلق، *رسالة دكتوراه*، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
38. الفنجري، حسن عبد الفتاح (2008): فاعلية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، مج 18 ، ع 58 ، ص ص: 34 - 77.
39. القطان، سامية (1980): *كيف تقوم بدراسة كينيكية* ، القاهرة : الأنجلو المصرية.
40. كفاي، علاء الدين (1995): *الصحة النفسية*، القاهرة : دار هجر.
41. المحارب ، ناصر (٢٠٠٠) : *العلاج الاستعرافي السلوكي* ، الرياض : دار الزهراء.
42. محارب، ناصر إبراهيم (2001) : *المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي* ، الكويت : دار القلم.
43. محمد، وفاء سيد (2020) : معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية ، *مجلة الإرشاد النفسي*، ع 62 ، مج 1، ص ص:1-68.
44. محمود، جيهان عثمان (2012): رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية ، *المجلة التربوية* ، ع 75 ، ص ص : 99 - 176.

45. معايرة، شروق محمد (2017) : فاعلية برنامج مسند إلى الاتجاه المعرفي لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم من الجامعات الأردنية الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مؤتة.

46. المعشي، محمد بن على مساوي (2012): قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات ، دراسات تربوية ونفسية ، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع 75 ، ص ص: 279 - 306.

47. المعشي، محمد علي (2012): قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، ع 45، ص ص: 209 - 276.

48. النرش، هشام إبراهيم (2022) التي هدفت معرفة فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد فاعلية الذات في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، ع 37 : 481- 518.

المراجع الأجنبية:

1. Alane & Kazdin (1994): Behavior Modification in Applied Settings , Bchmont, California, Dorsey Press , U.S.A.
2. Armando.(2012): Indicated Prevention and Early Intervention Anxiety, Journal of Consulting and Clinical Psychology , 80 , 5 ,
3. Beck, A.T. (1976): Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press
4. Browning, C. M. (2004). Increasing elementary teachers' awareness and skill acquisition related to the bully/peer abuse problem: Is "Bully Busters" in-service training effective?. The University of Mississippi. De Villiers, M., & Van den Berg, H. (2012). The implementation and evaluation of a resiliency programme for children. South African Journal of Psychology, 42(1),93 -102.
5. Dursun, A. & Özkan, M. (2019). The Relationship Between the Future Anxiety and Psychological Resilience of Adolescence: the mediating role of life satisfaction. Journal of Psychology, 3(5),
6. Greaves, A. (2010). Reduced autonomic flexibility as a predictor for future anxiety in girls from the general population, psychiatry research, vol. 179, pp. 187-193
7. Hjemdal, O., Vogel, P., Solem, S. Hagen, K. & Stiles, T. (2011). The Relationship between Resilience and levels of Anxiety, Depression, and Obsessive- Compulsive Symptoms in Adolescents. Clinical Psychology and Psychotherapy, 18, 314 - 321.
8. Leichesenrign, F. *et al.*, (2006). Cognitive-Behavior Therapy and Psychodynamic Psychotherapy: Techniques, Efficacy, and Indications, American Journal of Psychotherapy, 50(3)
9. Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel psychology, 60(3), 541-572.
10. Molin, R. (1990), Future anxiety: Clinical issues of children in the latter phases of foster care. Child and Adolescent Social Work Journal, 7, 501-5129.

11. Rus, C., & Jesus, S. N. (2010). Psychological capital in organizational context: Ameta-analytic study. In M. Milcu (Ed.), *Modern Psychology Research: Quantitative research vs. Qualitative research?* (142-151). Sibiu, Romania: Editura Universitara.
12. Šmitasa, A., & Gustainienė, L. (2016). Is resilience related to depression, anxiety and energy? European Social Survey results, 4th Annual International Conference on Cognitive - Social, and Behavioural Sciences, Selection & Peer-review under responsibility of the Conference Organization Committee, 1-6. Available from: <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2016.05.12>
13. Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American college health*, 36(4)..
14. Yu-li, L., Feng-lin, C., Zhen, K., Fang-hong, D., Qian-qian, C., Jia-jia, L. & Pei-xia, C. (2010). Relationship between psychological resilience and anxiety, depression on senior students in high school. Available at: WWW.CNKI.COM.CN