



فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Multimodal Treatment (Lazarus Model) In Improving Self-Assertion and Reducing Future Anxiety Among Tenth Grade Students

رنا محمد سليمان خطاب^{1*}، حسني محمد عبد الكريم عوض²

Rana Mohammad Suleiman Khattab^{1*}, Hosni Mohammad Abd al Karim Awad²

¹باحثة- رام الله، فلسطين، ²عميد الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين

¹Researcher - Ramallah, Palestine, ²Dean of Graduate Studies and Scientific Research, Al-Quds Open University, Palestine

تاريخ النشر: 2021/06/30

تاريخ القبول: 2021/04/18

تاريخ الإستلام: 2020/11/24

المستخلص: هدفت الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيقها على عينة تكونت (24) طالبة ممن سجلن درجات منخفضة على مقياس تأكيد الذات ومرتفعة على مقياس قلق المستقبل، قسّموا مناصفة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، استخدم مقياس تأكيد الذات وقلق المستقبل لجمع البيانات، وصمم لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس)، طُبّق على المجموعة التجريبية، في جلسات بلغ عددها (12) جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل منها (45) دقيقة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس تأكيد الذات ولمقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة أيضاً بين القياسين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتبقي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل، واستمرارية فاعليته بعد فترة تتبّع مدتها ستة أسابيع. كما بينت النتائج أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغ (85) في تحسين تأكيد الذات، و(91) في خفض قلق المستقبل.

الكلمات المفتاحية: العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس)، تحسين تأكيد الذات، قلق المستقبل، طالبات الصف العاشر.

Abstract: This study aimed to investigate The Effectiveness of a counseling program based on Multimodal Treatment (Lazarus model) in improving self-assertion and reducing Future Anxiety Among a sample of Tenth Grade Students. The study used the semi- experimental approach through a sample of 24 students (females) who recorded low degrees on the Self- Assertion Scale and high degrees on Future Anxiety Scale. The sample was divided into two groups: experimental group and controlling group. The Self- Assertion Scale and The Social Anxiety Scale were used to collect the data, while a counseling program based on the Effectiveness of a counseling program based on Multimodal Treatment (Lazarus model) in improving self-assertion and reducing Future Anxiety Among a sample of Tenth Grade

Students, and was applied on the experimental group, in 12 sessions, by two session per week of 45 minutes each. The results of the study showed statistically significant differences between the experimental and the controlling groups in the post measurement of the Self- Assertion Scale and the Social Anxiety Scale, in favor of the experimental group. And the differences between the pre and post measurement in the experimental group were also statistically significant, in favor of the post measurement. Additionally, there were no differences between the post and the long-term measurements in the experimental group, which indicates the effectiveness of the applied counseling program in improving self- assertion and decreasing the social anxiety after a six-week tracking period. The results also showed that the impact of the counseling program reached (.85) in self-assertion and (.91) in future anxiety. Based on the results, the study recommends to applied the developed counseling program to other communities, and for similar or different indicative purposes.

Keywords: Multimodal Treatment, Improving Self- Assertion, Future Anxiety, Tenth grade students.

المقدمة:

يعيش الإنسان في هذا العصر كثيراً من التغيرات والتفاعلات المصحوبة بالتعقيدات والضغوط في مختلف المجالات، والتي تؤثر على مظاهر الحياة كافة، وما يرافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لهذه الضغوط، فمع تقدم الحياة وتطورها بشكل سريع أصبح الإنسان يواجه العديد من المواقف التي تهدد حياته ومستقبله، وهذه المواقف والأحداث تزيد من قلقه تجاه ما يخبئه المستقبل له، وخوفه من أحداث لا يستطيع مواجهتها، حيث أن قلق المستقبل في هذه الحالة يشكل خطراً على صحة الأفراد النفسية، فينعكس ذلك على سلوكهم في حال كانت درجة القلق عالية، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال في توازن الحياة لدى الفرد من الناحية النفسية والجسمية وعلى مستوى تأكيد الذات، ويؤثر ذلك على طريقة تفاعله مع البيئة من حوله.

ويعتبر تأكيد الذات من إحدى الوسائل السلوكية الإجرائية المستخدمة في علاج القلق، وفقدان الهدف في الحياة، ويهدف هذا الأسلوب لمساعدة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، والمطالبة بحقوقهم ويساعدهم على التفكير الإيجابي تجاه المستقبل (عبد الهادي والعزة، 2005).

وتأكيد الذات يتمثل في قدرة الفرد على التعبير المناسب لفظاً وسلوكاً وعلى مشاعره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث، والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو اعتداء على الآخرين، ويعتمد تقدير الفرد لذاته، على مدى رضاه عن نفسه وقدراته، وعلى الإحساس بالتقدير من قبل الآخرين. ومن خلال تأكيد الذات يتم التعبير عن الحاجات والانفعالات والمشاعر والمعتقدات ويساعد الفرد على التمسك بحقوقه الشخصية بطرق مقبولة دون المساس بحقوق الآخرين (عوض، 1995).

والإنسان في بحثه المستمر عن ذاته وكيانه الفردي والاجتماعي لا يحتاج إلى مفهوم ايجابي عن الذات فقط، إنما يحتاج أيضاً إلى تأكيد ذاته أمام ما يعترضه من تحديات وصعوبات، حتى لا يستسلم للضغوط الشديدة الواقعة عليه (عمر، 2004).

وبعد قلق المستقبل سمة من سمات هذا العصر، فالتقدم التكنولوجي والتغير الاجتماعي والاقتصادي والبيئي السريع، أسهم في جعل الإنسان يواجه صعوبات في التكيف مع هذه التغيرات وجعله أكثر قلقاً على مستقبله، فهو يسعى جاهداً إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك، وقد نتج عن ذلك المزيد من الضغوط الضيق والاضطراب، ويزيد من شدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل الصراعات والأزمات المتلاحقة التي تنتشر في عالمنا العربي هذه الأيام، لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل

خطراً على صحة الأفراد النفسية ويخفض من قدرتهم على التكيف مع البيئة المحيطة وخاصة المراهقين منهم (المشيخي، 2009).

ويعد قلق المستقبل جزءاً من القلق العام، ويتصف الذين يعانون من هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم، وإدراك العجز، وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم التأكد من المستقبل، وهو أحد أنظمة القلق التي بدأت تظهر في العصر الحالي (عشري، 2004).

إن ما يسبب القلق لدى المراهقين والشباب في فلسطين شعورهم بانسداد الأفق السياسي، وغموض صورة المستقبل، وعدم قدرتهم على تحديد مستقبلهم المهني، مما ولد لديهم شعوراً بالإحباط والقلق على ذواتهم ومستقبل وجودهم، وهذا يؤثر على مستوى تأكيد الذات لديهم، خصوصاً عندما يكون ذلك في مرحلة الصف العاشر التي يحدد فيها الطالب التخصص الأكاديمي ومستقبله المهني (منصور وآخرون، 2010).

ويعتبر العلاج متعدد الوسائل طريقة منهجية وشاملة للعلاج النفسي، فهو تدعو إلى التزام الممارسة بقواعد وأساليب ونتائج علم النفس باعتباره علماً تجريبياً، فهذا النوع من العلاج يتفوق على النظريات التقليدية بإضافة أساليب قياس وتقويم متفردة، وكذلك في تعامله بعمق وتفصيل مع العوامل الحسية والتخيلية والمعرفية وجوانب العلاقات الشخصية، باعتبارها عوامل مؤثرة في تفاعلها مع بعضها البعض، ومن الفرضيات الأساسية لهذا النوع من العلاج أن المسترشد ينانون عادة نتيجة مجموعة من مشكلات معينة، والتي يجب على المرشد أن يتناولها أيضاً بمجموعة من العلاجات المعينة، وفي التقويم الذي يتم في هذا النوع من العلاج، فإن كل جانب من جوانب القياس يجيب على سؤال عن ماذا يصلح؟ ولمن؟ وتحت أي ظروف؟ وهذا بشكل إجرائي، وهذه الجوانب لخصها لازاروس في الحروف التالية (BASIC-ID Gorey, 2013).

والعلاج المتعدد الوسائل الذي أسسه أرنولد لازاروس بسبب عدم رضاه عن العلاج السلوكي، ينبثق من مدخل الانتقائية الفنية أحد مداخل العلاج الإئتقائي، كما وأنه يختار فنيات علاجية من المجالات السبعة التي حددها لازاروس: المعرفي، والسلوكي، والانفعالي، والتخيلي، والحسي، والعلاقات الشخصية، والجانب البيولوجي/ العقاقير وينتقي هذه الفنيات وفقاً للأمبيريقية والخبرة الكليينكية (Stricker & Cold, 2011).

وسعت دراسة الشوبكي (2019) إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي يستند إلى نموذج لازاروس في تحسين تأكيد الذات وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالباً من الصف العاشر في مدرسة ثانوية في مدينة عمان، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ تجريبية تلقت برنامجاً لتحسين تأكيد الذات وخفض العزلة، لمدة (10) أسابيع، بمعدل لقاء واحد أسبوعياً، مدة كل لقاء (60) دقيقة. بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج، واستخدم الباحثان مقياس تأكيد الذات ومقياس العزلة على جميع أفراد الدراسة كقياس قبلي ثم طُبّق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية. وبعد انتهاء تطبيق البرنامج تم إعادة تطبيق أدوات الدراسة على جميع أفراد الدراسة كاختبار بعدي، واستخدم التحليل التباين المشترك لاستقصاء أثر المعالجة التجريبية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي كان فاعلاً في تحسين تأكيد الذات على مقياس البعدي، لدى الطلبة الذين تلقوا برنامج التدريب، وأظهرت النتائج كذلك انخفاض درجات العزلة إلا أنه انخفاض لم يكن دال احصائياً.

وهدفت دراسة البحيري وآخرون (2016) إلى التحقق من مدى استخدام العلاج متعدد المداخل للزوارس كمدخل من مداخل العلاج النفسي الانتقائي في تعديل فرط الاستثارات النفسية لدى الموهوبين، واستخدم المنهج الشبه تجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر كبير لبرنامج العلاج النفسي الانتقائي في تعديل فرط الاستثارات النفسية لدى الموهوبين في المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة حجم الأثر (11.04) وهي قيمة مرتفعة والإشارة السالبة تدل على نجاح البرنامج في تعديل فرط الاستثارات النفسية لدى عينة الدراسة الموهوبين.

كما سعت دراسة يحيواوي (2014) اختبار فاعلية برنامج علاجي نفسي انتقائي متعدد الأبعاد - نموذج أرنولد لازاروس- لعلاج الاكتئاب لدى المراهقة المتمدرسة، تكون مجتمع الدراسة من تلميذات السنة الأولى والثانية ثانوي بدائرة سيدي عقة، تكونت عينة الدراسة من المجموعة التجريبية (ن=10) التلميذات، تم اختيارهن بطريقة قصدية من خلال نتائجهم على سلم بيك الثاني للاكتئاب، بحيث تم اختيار درجات الاكتئاب الشديد. وأظهرت نتائج الدراسة بأن، أولاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي و البعدي على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية عند ($\alpha=0.05$)، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي لصالح القياس القبلي. ثانياً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي و البعدي على مقياس تقدير الذات عند ($\alpha=0.05$)، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي، لصالح القياس البعدي. ثالثاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي و البعدي على مقياس توكيد الذات عند ($\alpha=0.05$)، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي، لصالح القياس البعدي. ملخص الدراسة أظهر بأن البرنامج العلاجي الانتقائي متعدد الأبعاد فعال في علاج الاكتئاب لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة بييري وريشارد (Perri & Richard 2011)، إلى معرفة أثر التدريب على استخدام العلاج متعدد الوسائل بحسب نموذج لازاروس على الضبط الذاتي لخفض مستوى الخجل لدى طلبة المرحلة الثانوية في ماليزيا، فمن خلال مقارنة مجموعتين، الأولى تجريبية دربت على مهارات الضبط الذاتي، والثانية ضابطة، حيث أشارت النتائج إلى انخفاض الخجل لدى الطلبة الذين تلقوا البرنامج التدريبي، حيث تحسّن السلوك الاجتماعي لديهم، بينما لم تظهر النتائج للمجموعة الضابطة سوى ضعف الدافعية والانسحابية. وعليه استنتجت الدراسة أن نموذج لازاروس هو النموذج الذي يمكن أن يساعد على تخفيض السلوكيات الاجتماعية عند الطلبة.

وهدفت دراسة الملهوف (2019) إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تنمية مهارات توكيد الذات وتحسين جودة الحياة، حيث تكونت عينة الدراسة من طالبات الصف العاشر والحادي عشر بدولة الكويت من (21) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة (10) طالبات، ومجموعة تجريبية (11) طالبة. وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين متوسطي المجموعة التجريبية لدرجات توكيد الذات بعد تطبيق برنامج الإرشاد العقلائي الإنفعالي السلوكي وقبل تطبيقه لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي المجموعتين الضابطة و التجريبية لدرجات توكيد الذات بعد تطبيق برنامج الإرشاد العقلائي الإنفعالي السلوكي لصالح لمجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية لدرجات جودة الحياة بعد تطبيق برنامج الإرشاد العقلائي الإنفعالي السلوكي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس البعدي والقبلي في المجموعة الضابطة لدرجات توكيد الذات، وجودة الحياة.

كما هدفت دراسة بني مصطفى ونشأت (2018) إلى التحقق من فاعلية برامج إرشادي يستند إلى استراتيجية الخدمة المعرفية ولعب دور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين. حيث تكونت عينة الدراسة من (30) مراهقاً من اللاجئين السوريين في مخيم الأزرق وترواح أعمارهم بين (12/17) سنة، تم تحديدهم بعد أن تم تطبيق مقياس رانوس للتعرف على مستوى التحسن في توكيد الذات، وقسمت عينة الدراسة على مجموعتين، مجموعة ضابطة (15) ومجموعة تجريبية (15) مراهقاً، ومدة الدراسة (6) أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً، ومدة كل جلسة (60) دقيقة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مهارة توكيد الذات.

وسعت دراسة عمارة وعبد الوهاب (2016) إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين تأكيد الذات، وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف، مستخدمة المنهج الشبه تجريبي على عينة قوامها (20) طالبة طبقَ عليهنّ مقياس تأكيد الذات، و مقياس اتخاذ القرار، و البرنامج الإرشادي، حيث أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين تأكيد الذات في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف.

أما دراسة أبو حماد (2014) هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في الإرتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان عبد العزيز، وتكونت العينة من (120) طالباً من طلاب كلية التربية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين: ضابطة قوامها (60)، وتجريبية قوامها (60) طالباً، وخضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي مكون من (17) جلسة تدريبية، واستخدم الباحث أداتين للقياس الأولى: مقياس السلوك التوكيدي لراثوس (Rathous)، والثانية البرنامج الإرشادي للإرتقاء بمستوى السلوك التوكيدي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين السلوك التوكيدي.

وتوصلت دراسة طنوس والخوالدة (2014) إلى قياس فاعلية التدريب في تحسين تأكيد الذات لدى الطلبة ضحايا الاستقواء، وتكونت العينة من (24) مشاركاً من طلبة الصفوف السادس والسابع والثامن في مدرسة الركابي تابعة لمحافظة عمان، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وخضع المشاركون في المجموعة التجريبية وعددهم (12) لبرنامج إرشادي تدريبي حول مهارات تأكيد الذات، مكون من (12) جلسة ولمدة سبعة أسابيع، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج التدريب التوكيدي في تحسين تأكيد الذات، والتكيف لدى ضحايا الاستقواء، حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في تأكيد الذات وفي مستوى التكيف.

أما دراسة رهم (Rehm, 2012) سعت للمقارنة بين استراتيجية ضبط الذات واستراتيجية التدريب على تأكيد الذات، وتكونت العينة من الطالبات اللواتي يعانين من العزلة، وبلغ عددهن (24) تراوحت أعمارهن بين (24_ 21 سنة). ورُعن عشوائياً إلى أربع مجموعات علاجية واستغرقت المعالجة ستة أسابيع، وقيمت قبلية وبعدياً على مقياس لضبط الذات، ومقياس المهارات الاجتماعية. وأظهرت النتائج أن الطالبات في مجموعة التدريب على تأكيد الذات تعلمن مهارة ضبط الذات، وقل السلوك الانعزالي لديهن. وكذلك طالبات مجموعة الذات والمهارة الاجتماعية أظهرن انخفاضاً واضحاً في السلوك الانسحابي، واستمر هذا التحسن في أثناء فترة المتابعة التي استغرقت ستة أشهر.

وهدف دراسة جاندورود (Gundordu, 2012) إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على الدراما الإبداعية لزيادة مهارة التوكيدية لدى طلبة قسم الإرشاد والتوجيه بكلية التربية في جامعة أكساري بتركيا، وتكونت عينة الدراسة من (23) من طلبة الأولى من قسم الإرشاد والتوجيه، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة قوامها (12)، وتجريبية قوامها (11) طالباً، واستخدم الباحثان مقياس راثوس للتوكيدية (RAS) الذي قام بإعداده للبيئة التركية فولتان_ اكار، وبرنامج قائم على الدراما الإبداعية لتنمية التوكيدية من إعدادها، وتكون البرنامج من (10) جلسات مدة كل جلسة (90) دقيقة، وأظهرت النتائج فاعلية استخدام الدراما الإبداعية في زيادة التوكيدية لدى أفراد العينة التجريبية.

وسعت دراسة كاشاني وبايات (Kashani & bayat, 2010) التعرف إلى على أثر التدريب على المهارات الاجتماعية في زيادة التوكيدية وتقدير الذات، وقد بلغت عينة الدراسة (20) طالبة من طالبات الصفين الثالث والخامس الابتدائي، وتم تقسيم العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية، منها (10) طالبات اختبرت العينة من الطالبات اللاتي حصلن على توكيدية منخفضة من مدرستين تابعت لمنطقة طهران التعليمية، واستخدم الباحثان مقياس رتشي وجامبريل (Richi&Gabbrill) للتعبير عن الذات، وبرنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية من إعدادهما، وتكون البرنامج من (10) جلسات، تم من تطبيق البرنامج وإجراء التتبعي على المجموعة التجريبية فاعلية البرنامج في زيادة التوكيدية وتقدير الذات لدى أفراد العينة التجريبية.

وهدف دراسة يحيى (2019) من التحقق من فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالب وطالبة من جامعة بوضياف، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي والمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي، ولجمع المعلومات تم استخدام مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009)، وبرنامج إرشادي نفسي ديني من إعداد الباحثان. وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، مجالات التقييم، اختبار (ت) للفروق معادلة كوهين لاستخراج حجم الأثر، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة يعانون

من قلق المستقبل، وللبرنامج الإرشادي النفسي الديني فاعلية كبيرة في التخفيف من قلق المستقبل وأبعاده لدى طلبة الجامعة، ولا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى للجنس، ولا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن.

وبينت دراسة الطخيس (2014) فاعلية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث من (20) طالباً من طالب المرحلة الثانوية ممن حصلوا على درجات متدنية في مستوى قلق المستقبل في مدينة الدوادمي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الضابطة وتكونت من (10) طالب والمجموعة التجريبية وتكونت من (10) طالب، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل من إعداد (المشيخي، 2009) إضافة إلى برنامج إرشادي من إعداد الباحث، والذي تألف من (8) جلسات إرشادية على مدى أربعة أسابيع، مدة الجلسة (45_60) دقيقة. وأظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وإن البرنامج الإرشادي له فاعلية في خفض قلق المستقبل، وأوصى الباحث بضرورة أن يكون هناك تكثيف وتطوير للبرامج الإرشادية المتعلقة بخفض قلق المستقبل مع مراحل عمرية مختلفة، وبأساليب إرشادية مختلفة أيضاً.

وسعت دراسة الوليدي (2013) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير ومدى استمرارية فاعلية هذا البرنامج بعد مرور خمسين يوم من نهاية تنفيذ البرنامج، وذلك على عينة نهائية مكونة من (28) طالب تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. استخدم الباحث برنامج إرشادياً عقلانياً انفعالياً سلوكياً، ومقياساً لقلق المستقبل، واستمارة للبيانات الشخصية والاجتماعية. توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، كما كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) في القياسين القبلي والبعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) في القياسين البعدي والمتابعة، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تقليل مستوى قلق المستقبل، ومحافظة على هذا الأثر الإيجابي بعد خمسين يوماً من تنفيذ البرنامج.

وسعت دراسة القرعاوي (2012) إلى فحص فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ الأيتام في منطقة القصيم، وقد بلغت العينة الأولية للبحث (50) طالباً من المرحلة المتوسطة وقام الباحث بمجموعتين الأولى تجريبية وعددها (15) والثانية مجموعة ضابطة وعددها (15)، وقام الباحث بالتجانس بإجراء التجانس بينهما، واستخدم الباحث في دراسته أداتين، مقياس قلق المستقبل مع القيام بتقنيته على البيئة السعودية، حيث أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، وذلك لصالح القياس البعدي، حيث انخفض مستوى قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج العلاجي، كما أكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل، بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي المستخدم في هذه الدراسة.

وهدف دراسة أري (Ari, 2011) التعرف على قلق المستقبل والهوية النفسية وأنماط التعاطف لدى طلبة المدارس الثانوية العليا والكليات وبلغت عينة الدراسة (1525) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق جوهرية في قلق المستقبل وفقاً للجنس لصالح الإناث، واختلافات بين بعدي الاستكشاف والالتزام في ضوء الحمومية والقلق من المستقبل. وتتميز هذه الدراسة عن باقي الدراسات بتناولها عينة مهمة جديدة وهي طالبات الصف العاشر، ومساعدتهن على تحسين توكيد الذات وخفض قلق المستقبل، وبالتالي الإسهام في تحقيق الصحة النفسية لديهن، وتتميز أيضاً الدراسة باستخدام أسلوب متعدد الوسائل (لازورس).

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اختيار المنهجية الملائمة، وتحديد التصميم المناسب، وكذلك الإجراءات التي طبقت على هذه الدراسة، بخاصة في مجال العينة، والأدوات، وبناء البرنامج الإرشادي التي يستند إلى نموذج العلاج متعدد الوسائل (لازاروس) الذي طُبق على المجموعة التجريبية، وما تضمنه من أنشطة وفعاليات لتحقيق أهداف الدراسة.

ومن بين الأسباب التي دعت إلى حصر الدراسة بطالبات الصف العاشر وتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح عليهن، أن هذه المرحلة تعتبر بداية مرحلة المراهقة التي تعتبر من أخطر المراحل التي يمر بها الفرد خلال مراحل نموه، بالإضافة إلى التغيرات الجسمية والفسولوجية السريعة التي تمر فيها الطالبات في هذه المرحلة وتأثيراتها الكبيرة على مفهوم وتأكيد الذات لديهن، فهن يواجهن كذلك تحديات وصعوبات في تحديد اختياراتهن واتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بمستقبلهن.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة في محاولة لتطوير برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (لازاروس) لمساعدة طالبات الصف العاشر لتحسين تأكيد الذات وخفض مستوى قلق المستقبل لديهن.

مشكلة الدراسة:

بدأت مشكلة الدراسة من خلال إحساس الباحثان بالمشكلة الحالية خلال تدريب الباحث الأول في مدرسة بنات البيرة الثانوية، حيث لاحظت وجود نقص في تأكيد الذات وقلق من المستقبل لدى طالبات الصف العاشر.

من أهم الأسباب التي تزيد من قلق الطالبات خوفهن من الفشل الدراسي، بل يتجاوز القلق نحو ما يحمله المستقبل لهن بعد مرحلة الدراسة، وهذا يؤثر على تأكيد الذات لهن، وعدم الثقة بأنفسهن، فقد أكدت العديد من الدراسات ومنها دراساتي سعيد (2005)، وناصر (2012) على أهمية تنمية مهارات الطلاب الاجتماعية والنفسية والمعرفية، وخاصة مهارات توكيد الذات التي تسهم بدورها في بناء الشخصية المتوازنة للطالب، وخفض قلق المستقبل لديه، مما يستدعي تصميم البرامج الإرشادية التي تستند إلى نظريات تتسم بالشمولية، وتناسب الفئة المستهدفة كنظرية العلاج متعدد الوسائل للتعامل مع هذه المشكلات.

وبناء على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تحسين توكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر؟

وبناءً عليه، سعت هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية: السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس توكيد الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات.
- التعرف إلى الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل.
- التعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تحسين تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر.
- التعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر.
- الكشف عن حجم أثر البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تحسين توكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر.
- الكشف عن حجم أثر البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر.
- التعرف إلى مدى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تحسين مستوى توكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر بعد مرور (6) أسابيع من انتهاء البرنامج الإرشادي.
- التعرف إلى مدى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر بعد مرور (6) أسابيع من انتهاء البرنامج الإرشادي.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من موضوعها والمتعلق بتوكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر وخفض قلق المستقبل لديهن، ويمكن أن تحدد أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية فيها أنها برنامج إرشادي لتعزيز تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر، باعتبار أن تأكيد الذات، أحد مكونات المهارات الاجتماعية والنفسية والمعرفية التي تمكنهن من التعامل مع المشكلات التي تواجههن واتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بمستقبلهن، كما أنها تعد إضافة جديدة للمعرفة الإنسانية وللمكتبة العربية في هذا المجال، فعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت مجال تحسين توكيد الذات وخفض قلق المستقبل، إلا أنه لم تجرى دراسة - حسب علم الباحثان - تناولت برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (لازاروس)، لتحسين توكيد الذات وخفض قلق المستقبل للفئة المستهدفة، ومن هنا جاءت الحاجة لمثل هذا النوع من الدراسات .

ومن المتوقع أن تساهم الدراسة في توجيه الباحثين إلى المزيد من البحث في مجال بناء البرامج الإرشادية التي تستهدف فئة المراهقين، وإثراء المكتبة العربية بهذا المجال، وتزويد الباحثين بمقاييس مطورة لقياس تأكيد الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة.

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية الدراسة الحالية تتمثل تطوير برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (لازاروس) في تحسين توكيد الذات، وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر في مدرسة بنات البيرة الثانوية، وهي بذلك تساهم في توجيه انتباه المرشدين التربويين إلى أهمية تنمية تأكيد الذات، وخفض قلق المستقبل لدى الطلبة في المدارس الثانوية، وتمكّن الجهات المعنية من الاستفادة من البرنامج الإرشادي المقترح في تطوير مهارات تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى فئة الطلبة المراهقين.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تتمثل حدود ومحددات الدراسة الحالية في الآتي:

- الحدود المكانية: طبقت الدراسة في مدرسة بنات البيرة الثانوية التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة
- الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في الفصل الثاني في العام 2020.
- المحددات المفاهيمية: اقتصر نتائج هذه الدراسة على المفاهيم والمصطلحات الواردة فيها.
- الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على طالبات الصف العاشر في مدرسة بنات البيرة الثانوية.
- المحدد الإجرائي: تتحدد نتائج الدراسة بالأدوات المستخدمة ومدى صدقها وثباتها.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

البرنامج الإرشادي: "يمكن تعريف البرنامج الإرشادي على أنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة، والتي تستند في أساسها على نظريات وفتيات ومبادئ الإرشاد النفسي، كما وتتضمن مجموعة من الخبرات والمعلومات والأنشطة المختلفة، والتي تقدم للأفراد في فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكهم وإكسابهم سلوكيات جديدة تحقق التوافق النفسي والاجتماعي لهم، وتساعدهم على حل مشكلاتهم" (حسين، 2004: ص 283).

ويعرف إجرائياً على أنه: مجموعة من الطرق والإجراءات الإرشادية المنظمة والمرتبطة من خلال جلسات إرشادية تستند للعلاج متعدد الوسائل بحسب نموذج لازاروس، تتضمن فعاليات ومناقشات إرشادية تسعى إلى تحقيق الأهداف الإرشادية المرجوة، وهي خفض قلق المستقبل وتحسين بتوكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر.

نموذج لازاروس: هو أسلوب علاجي متعدد الوسائل، ويرمز له ب (BASIC_ID)) وهو يحتوي على سبع وسائل هي: 1_ السلوك (2) B_ الوجدان (3) A_ الإحساس (4) S_ التخيل (5) I_ الجوانب معرفية (6) C_ العلاقات الشخصية (I) 7_ العقاقير (Lasarus, 1988) (D).

تأكيد الذات: قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته، وآرائه، ووجهات نظره حول أي أمر من الأمور، سواء كان متعلقاً بذاته أو بالآخرين، وذلك بصورة سوية وإيجابية، بحيث تكون مقبولة في المجتمع الذي يعيش فيه (Merna&john, 2006).

ويعرف إجرائياً على أنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس تأكيد الذات، الذي طُوّر لأغراض الدراسة بعد الرجوع للأدب النظري والمقاييس السابقة.

قلق المستقبل: "هو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات، وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس" (المشيخي، 2009: 47).

ويعرف إجرائياً على أنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات وفقاً لإجابتهن على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة.

إجراءات الدراسة:

تتمثل إجراءات الدراسة الحالية وطريقتها في الآتي:

منهج الدراسة:

انطلاقاً من طبيعة الدراسة الحالية والمعلومات المراد الحصول عليها، ولتحقيق أهدافها بالشكل الذي يتضمن الدقة والموضوعية، ومن أجل تقصي فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر، تم استخدام المنهج شبه التجريبي باعتباره الأنسب لهذه الدراسة، ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية في نتائجها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف العاشر في مدرسة بنات البيرة الثانوية والبالغ عددهن (100) طالبة وفق مصادر وزارة التربية والتعليم في العام الدراسي 2020م.

وفيما يتعلق بعينة الدراسة، فقد اختيرت حسب المراحل الآتية:

■ عينة الدراسة الاستطلاعية :

من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي تأكيد الذات وقلق المستقبل، طُبّق مقياسين تأكيد الذات وقلق المستقبل على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها الأصلية (الميدانية)، وقد بلغت (33) من طالبات الصف العاشر.

■ عينة الدراسة التجريبية:

تمثل أفراد عينة الدراسة التجريبية في (24) من طالبات الصف العاشر من الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل وأقل الدرجات على مقياس تأكيد الذات، وقد قسموا بالمزاوجة حسب درجاتهم على المقياسين مناصفة إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، (12) طالبة لكل مجموعة.

أداه الدراسة:

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافها، طُورت أدوات الدراسة، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، هما:

مقياس تأكيد الذات:

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثان على الادب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقياس تأكيد الذات المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة ناصر(2013)، ودراسة الشوبكي(2019) ودراسة(Rehm, 2012)، قام الباحثان بتطوير مقياس تأكيد الذات استناداً إلى هذه الدراسات.

الخصائص السيكومترية لمقياس تأكيد الذات:

(أ)صدق المقياس:

استخدم الباحثان نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس تأكيد الذات عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (12) محكماً، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (35) فقرة، إذ أعتد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، فقد حذفت فقرة واحدة وأصبح عدد فقرات المقياس (34) فقرة.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استخدم الباحث أيضاً صدق البناء على عينة استطلاعية مكونة من (33) من طالبات الصف العاشر، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (تأكيد الذات)، كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1): يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس تأكيد الذات مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=33)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الفرقة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفرقة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفرقة
مقياس تأكيد الذات					
*.38	25	*.34	13	*.38	1
** .48	26	.02	14	*.34	2
.24	27	.09	15	*.34	3
*.39	28	*.42	16	*.44	4
.07	29	** .61	17	** .45	5
*.41	30	.06	18	*.41	6
.07	31	*.34	19	*.30	7
*.31	32	*.43	20	*.37	8
*.37	33	.02	21	** .49	9
*.34	34	*.31	22	** .47	10
-	-	*.35	23	*.30	11
-	-	** .48	24	** .49	12

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (1) أن معامل ارتباط الفقرات (14، 15، 18، 21، 27، 29، 31)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (30 _ .49)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (30- أقل أو يساوي 70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (70) تعتبر قوية، لذلك حذفت الفقرات (14، 15، 18، 21، 27، 29، 31)، وأصبح عدد فقرات المقياس (27)، فقرة.

ب) ثبات مقياس تأكيد الذات:

للتأكد من ثبات مقياس تأكيد الذات، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (33) من طالبات الصف العاشر، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) وتطبيقها على العينة الاستطلاعية، وقد بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا (81)، وتعتبر هذه القيمة مناسبة وعليه يمكن التطبيق على العينة الأصلية.

مقياس قلق المستقبل:

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، قام الباحثان بتطوير مقياس قلق المستقبل استناداً إلى الأدب النظري الذي تناول الموضوع، وبالرجوع إلى عدد من الدراسات السابقة ومنها دراسة القرعاوي (2012) ودراسة حنتول (2012) ومن خلال الاطلاع على المقاييس المستخدمة في هذه الدراسات السابقة طُور مقياس قلق المستقبل.

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

(أ) صدق المقياس:

استخدم الباحثان نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس قلق المستقبل عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (12) محكماً، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (35) فقرة، إذ أتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، فقد حذفت فقرة واحدة وأصبح عدد فقرات المقياس (34) فقرة.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استخدم الباحث أيضاً صدق البناء على عينة استطلاعية مكونة من (33) من طالبات الصف العاشر، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (قلق المستقبل)، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2): يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس قلق المستقبل مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=33)

الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
		مقياس قلق المستقبل			
1	** .78	13	** .78	25	.14
2	** .59	14	** .77	26	** .73
3	** .70	15	** .74	27	** .74
4	** .64	16	** .56	28	** .81
5	* .42	17	* .36	29	** .75
6	** .65	18	** .74	30	** .86
7	** .49	19	** .65	31	** .75
8	** .61	20	** .73	32	** .82
9	** .79	21	** .83	33	** .73
10	** .69	22	** .48	34	** .84
11	** .68	23	.03	-	-
12	** .75	24	** .53	-	-

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2) أن معامل ارتباط الفقرات (23، 25)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (.36 _ .86)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30- أقل أو يساوي .70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعتبر قوية، لذلك حذفت الفقرات (23، 25)، وأصبح عدد فقرات المقياس (32)، فقرة.

ب) ثبات مقياس قلق المستقبل:

للتأكد من ثبات مقياس قلق المستقبل، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (33) من طالبات الصف العاشر، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد قياس الصدق (32) فقرة، وقد بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا (0.96)، وتعتبر هذه القيمة مرتفعة وعليه يمكن التطبيق على العينة الأصلية.

تصحيح مقاييس الدراسة:

مقياس تأكيد الذات: تكون مقياس تأكيد الذات في صورته النهائية بعد قياس الصدق من (27)، فقرة، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لتأكيد الذات باستثناء الفقرات: (3)، (7)، (11)، (12)، (13)، (20)، (22)، (25)، إذ عكست الأوزان عند تصحيحها، وذلك لصياغتها بالاتجاه السلبي.

مقياس قلق المستقبل: تكون مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية بعد قياس الصدق من (32)، فقرة، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لقلق المستقبل.

ويطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجتان، غير موافق بشدة (1)، درجة واحدة. ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى شيوع سمات تأكيد الذات وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: مرتفع، ومتوسطة ومنخفض، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}}$$

$$1.33 = \frac{1 - 5}{3}$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (3): يوضح درجات احتساب مستوى شيوع سمات تأكيد الذات وقلق المستقبل	
مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع	3.68 - 5

البرنامج الإرشادي متعدد الوسائل:

استخدم في هذه الدراسة برنامج إرشادي مستند إلى العلاج متعدد الوسائل في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر، وطُور البرنامج استناداً إلى الإطار النظري المتعلق بنموذج لازاروس، إضافة إلى البرامج المستخدمة في الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، منها: دراسة الشوبكي (2019).

وبعد إعداد البرنامج بصورته الأولية عُرض البرنامج على (5) من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي للتأكد من صدق البرنامج واستراتيجياته وإجراءاته. إذ تكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعياً، وأستمر البرنامج مدة (6) أسابيع خلال الفصل الدراسي الثاني من العام 2020/2019م، واستغرقت مدة كل

جلسة إرشدية حوالي (45) دقيقة، وذلك للتعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي على المشاركين بعد تطبيق البرنامج، وبعد فترة المتابعة وفقاً للإجابة على مقاييس الدراسة.

جدول (4): بوضوح محتويات الجلسات الإرشادية

الجلسة	عنوانها	أهدافها
الجلسة الأولى	التعارف وبناء الثقة	التعارف، بناء الثقة، الاحترام، الاتفاق على حدود وموعد الجلسات.
الجلسة الثانية	تأكيد الذات	تعريف الطالبات بتأكيد الذات وسبل الوصول إليه.
الجلسة الثالثة	قلق المستقبل	تعريف الطالبات بقلق المستقبل وأسبابه وأثاره.
الجلسة الرابعة	B = Behavior السلوك	التعرف على السلوك الظاهر وردود الفعل التي يمكن ملاحظتها وقياسها. وتدريب الطالبات على مراقبة سلوكهن وأقوالهن وأفعالهن
الجلسة الخامسة	الاستجابة الوجدانية (الوجدان)	التعرف إلى العواطف والانفعالات واستخدام التفرغ الانفعالي والتخيل العقلي .
الجلسة السادسة	S = Sensations الأحاسيس	تدريب الطالبات على الجوانب المفضلة وغير المفضلة في توظيف الأحاسيس
الجلسة السابعة	I – Images التخيلات	تدريب الطالبات على الطرق التي من خلالها يتخيلن أنفسهن وتشمل، الأحلام، الذاكرة.
الجلسة الثامنة	C = Cognition المعرفة = I	تدريب على تفنيد الأفكار الغير عقلانية لدى الطالبات وتصحيحها.
الجلسة التاسعة	Interpersonal Relationship العلاقات الشخصية D=Drugs	تدريب الطالبات على كيفية التفاعل مع الآخرين وبناء العلاقات الاجتماعية .
الجلسة العاشرة	الأدوية والوظائف الحيوية والتغذية والتمارين	تدريب الطالبات على عادات التغذية، الاسترخاء العضلي، النشاط الجنسي.
الجلسة الحادية عشر	الحديث الإيجابي مع الذات	تدريب الطالبات على كيفية حديثهن الإيجابي مع ذاتهن.
الجلسة الثانية عشر	الختامية	التحقق من مدى تحقيق الأهداف الإرشادية.

تصميم الدراسة ومتغيراتها:

استخدمت الدراسة المنهج شبة التجريبي الذي يعتمد على المجموعتين التجريبية والضابطة غير المتكافئتين، قياس قبلي وبعدي، وأجريت القياسات الآتية لمجموعي الدراسة:
المجموعة التجريبية: قياس قبلي - تطبيق البرنامج الإرشادي - قياس بعدي - قياس تتبعي بعد (6) أسابيع
المجموعة الضابطة: قياس قبلي - لا معالجة - قياس بعدي .
ويمكن التعبير عن تصميم الدراسة من خلال الجدول (5):

جدول (5): بوضوح تصميم الدراسة

المعالجة				المجموعة G
القياس القبلي	القياس البعدي	البرنامج الإرشادي	القياس القبلي	
O	O	X	O	G1
-	O	-	O	G2

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

- المتغير المستقل (المعالجة): البرنامج الإرشادي المستند إلى نموذج لازاروس.
- المتغيرات التابعة (النتائج): (1) مقياس تأكيد الذات.
- (2) مقياس قلق المستقبل.

إجراءات تنفيذ الدراسة:

جرت خطوات تنفيذ الدراسة حسب الآتي:

- تطوير أدوات الدراسة
- تحديد مجتمع الدراسة ومن ثم تحديد عينتها واختيارها.
- بناء أدوات الدراسة من خلال الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة والمتعلقة بهذه الدراسة.
- تقسيم عينة الدراسة لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لتحقيق هدف الدراسة.
- تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.
- تطبيق مقياسي تأكيد الذات وقلق المستقبل على القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- تطبيق مقاييس الدراسة على المجموعة التجريبية، كقياس تنبئي بعد ستة أسابيع من إنهاء البرنامج الإرشادي.
- إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب ومعالجتها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS).

المعالجات الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة أو الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس.
- معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
- اختبار التوزيع الطبيعي وهو: اختبار شيبرو وليك (Shapiro-Wilk)، لمعرفة ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع المعتدل الطبيعي.
- اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent Samples t-test)، واختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Samples t-test).
- اختبار تحليل التباين المصاحب (ANCOVA).

عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس تأكيد الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس تأكيد الذات في القياس البعدي ونتائج الجدول (6) تبين ذلك.

الجدول (6): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تأكيد الذات في القياس البعدي

المجموعة	العدد	القياس البعدي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
ضابطة	12	0.380	2.98
تجريبية	12	0.391	3.87

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس تأكيد الذات (البعدي) حيث بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي (3.87) في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (2.98) وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطين، وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لتأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (7):

الجدول (7): يوضح تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لتأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة	حجم الأثر
القبلي (مصاحب)	2.795	1	2.795	122.086	.000	.853
المجموعة	2.798	1	2.798	122.254	.000	.853
الخطأ	.481	21	.023			

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) تعزى للمجموعة حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (122.254)، بدلالة احصائية (000).

ولتحديد لصالح أي من مجموعاتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر وفقاً للمجموعة والاختلاف المعيارية لها، وذلك كما هو في الجدول (8).

الجدول (8): يوضح الاوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر وفقاً للمجموعة والاختلاف المعيارية لها

المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
ضابطة	3.069	.044
تجريبية	3.777	.044

يلاحظ من الجدول (8) أنّ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي المطبق في تحسين تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر كان الأكبر إذ بلغ (3.777) في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (3.069) وهذا يشير إلى أنّ الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية؛ بمعنى أنّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في تحسين تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر. علماً أنّ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (853).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الملهوف (2019)، ودراسة عمارة وعبد الوهاب (2016)، ودراسة أبو حماد (2014)، ودراسة طنوس والخوالدة (2014)، ودراسة عزب (2012)، ودراسة (Rehm, 2012)، ودراسة (Kashani & 2010)

(bayat)، ودراسة (Gundordu, 2012)، حيث أن الدراسات جميعها أشارت إلى فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين تأكيد الذات.

ويمكن عزو هذه النتيجة المرتفعة في حجم الأثر للبرنامج المطبق، وإلى ماتضمنه البرنامج الإرشادي من فنيات العلاج متعدد الوسائل، ومنها المناقشة الجماعية، والمحاضرة، والاسترخاء، والنمذجة، والتعزيز الإيجابي، ولعب الدور، والحديث الإيجابي مع الذات، وجميع هذه الفنيات ساعدت المشاركات على تحسين تأكيد الذات لديهن، كما وأن الأنشطة والفعاليات التي تضمنت الجلسات الإرشادية تميزت بالدقة والتنوع والمرونة، وقد تضمن البرنامج تسلسلاً في عرض جلساته، والاهتمام كذلك بالتسلسل في عرض كل جلسة، مما ساعد في تحسين تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تأكيد الذات تعزى للبرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي والاختبار البعدي، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر، والجدول (9) يبين ذلك:

الجدول (9): يوضح نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي

لمقياس تأكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية							
المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
تأكيد الذات	قبلي	12	3.26	.681	11	-6.090	*.000
	بعدي	12	3.87	.391			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (9) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب لمقياس تأكيد الذات قد بلغت (0.000)، وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (≥ 0.05)، وبالتالي وجود فروق في تأكيد الذات لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (3.26) وعلى المقياس البعدي بلغ (3.87) مما يؤكد وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي المطبق في تحسين تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر.

ويمكن تعليل هذه النتيجة المتعلقة بفاعلية البرنامج إلى ما استخدم من مكونات البرنامج الإرشادي التي تضمنت فنيات إرشادية التي ساعدت على تحسين تأكيد الذات، كما أن التدريب الخاص الذي تلقته المجموعة التجريبية على مدار (12) جلسة إرشادية عزز لديهن اكتساب سلوكيات ومهارات اجتماعية جديدة، وتعزيز مبدأ الثقة بالنفس، وتعزيز القدرات، وقد ركز البرنامج على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وتأثيرها على الطالبات.

كما ركز البرنامج الإرشادي المطبق على كيفية تعلم الطالبات كيفية اكتشاف الأسباب المؤدية إلى ضعف الذات والتي تتمثل في الأفكار الغير عقلانية، ومن ثم تعليمهن طرق ومهارات وأساليب في مواجهة هذه الأفكار واستبدالها بأخرى إيجابية وعقلانية. وركز البرنامج كذلك على النمذجة ولعب الدور والتنفيس الإنفعالي، والتعزيز، والحديث الذاتي، والتي هي من الطرق المهمة للتعلم وتعديل السلوك إيجابياً واكتساب الطالبات سلوكاً جديداً، فالإرشاد الجمعي له أهمية خاصة في الحد من المشكلات المختلفة.

كما أن المجموعة الإرشادية أتاحت للمشاركات فيها حدوث التعلم، واكتساب العديد من المهارات وتبادل الخبرات، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالوعي والإيجابية فيكتسب مهارات وسلوكيات جديدة، وبالتالي الحد من المشكلات المشتركة لديهم والتقليل من السلوكيات غير المرغوبة.

وقد أكدت دراسة الملهوف (2019)، على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات توكيد الذات، وتجدر الإشارة بأن الباحثان واجهوا صعوبة في إيجاد دراسات سابقة استخدمت العلاج متعدد الوسائل في تحسين تأكيد الذات لدى الفئة المستهدفة أو غيرها.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تأكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي بعد ستة أسابيع.

لفحص الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي والمتابعة، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لمقياس تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر، ونتائج الجدول (10) تبين ذلك:

الجدول (10): يوضح نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لمقياس تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر.

المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
تأكيد الذات	بعدي	12	3.87	0.391	11	-2.171	.053
	متابعة	12	3.94	0.388			

يظهر من الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، إذ بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (3.87) في حين بلغ المتوسط الحسابي لقياس المتابعة (3.94) وهذا يُشير إلى استمرار فاعلية البرنامج المطبق في تحسين تأكيد الذات بعد فترة المتابعة؛ أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية أستمّر بعد فترة المتابعة، مما يؤكد على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر.

وتؤكد هذه النتيجة على فاعلية البرنامج الإرشادي في استمرار الخبرة التي تلقتها المشاركات (المجموعة التجريبية) خلال الجلسات الإرشادية، ونقلها إلى حياتهن اليومية وإلى المواقف التي تواجههن، كما أن المواقف والأمثلة الهادفة التي عرضت خلال جلسات البرنامج الإرشادي، والتي تم مناقشتها وطرح الأسئلة حولها، وتقييم سلبياتها وإيجابياتها، مما ساعد على استمرار الخبرة التي تلقتها المشاركات ونقلها إلى موقف حياتهن اليومية.

كما أن إحتواء البرنامج الإرشادي على الواجبات البيتية، والتي من شأنها مساعدة المشاركات على نقل الخبرة التي تلقينها خلال الجلسات الإرشادية إلى البيت وخارج الجلسات الإرشادية وتطبيقها في مجالات حياتهن ومواقفهن اليومية التي تواجههن، ومراجعة الواجبات البيتية في بداية كل جلسة ومناقشتها، والعمل على تعزيز وتشجيع المشاركات، كل ذلك ساهم في استمرار أثر البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين تأكيد الذات لدى طالبات الصف العاشر.

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي ونتائج الجدول (11) تبين ذلك:

الجدول (11): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي

المجموعة	العدد	القياس البعدي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
ضابطة	12	.295	3.42
تجريبية	12	.085	2.60

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (البعدي) حيث بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي (2.60) في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (3.42) وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطين، وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لقلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (12):

الجدول (12): يوضح تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لقلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر. وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة	حجم الأثر
القبلي (مصاحب)	0.717	1	0.717	46.768	.000	.690
المجموعة	3.265	1	3.265	212.859	.000	.910
الخطأ	0.322	21	0.015			

يتضح من الجدول (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للمجموعة حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (212.859)، بدلالة احصائية (0.000).

ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر وفقاً للمجموعة والاختلاف المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (13).

الجدول (13): يوضح الاوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
ضابطة	3.385	.036
تجريبية	2.633	.036

يلاحظ من الجدول (13) أنّ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي المطبق في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر كان الأقل إذ بلغ (2.633) في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (3.385) وهذا يشير إلى أنّ الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية؛ بمعنى أنّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر. علماً أنّ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.910).

وتشير النتائج إلى أن هناك فروق ظاهرية ودالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ويلاحظ من المتوسطات الحسابية

المعدلة في النتائج إلى أن هذه الفروق كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي، بمعنى أن للبرنامج الإرشادي المطبق فاعلية في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر.

وافتقت هذه النتيجة مع مجموعة من الدراسات؛ مثل دراسة يحيى (2019)، ودراسة الحرافشة (2018)، ودراسة طخيس (2014)، ودراسة الوليدي (2013)، ودراسة القرعاوي (2012)، ودراسة حنتول (2012)، ودراسة البنا وعسلي (2011)، ودراسة (Ari, 2011)، ودراسة عبد العال (2010)، أشارت إلى فاعلية البرامج الإرشادية في خفض قلق المستقبل.

النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل تعزى للبرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي والاختبار البعدي، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test). وذلك للكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر، والجدول (14) يبين ذلك:

الجدول (14): يوضح نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي

لمقياس قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
قلق المستقبل	قبلي	12	3.32	0.233	11	11.764	*0.000
	بعدي	12	2.60	0.085			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (14) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب لمقياس قلق المستقبل قد بلغت (0.000)، وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (≥ 0.05)، وبالتالي وجود فروق في قلق المستقبل لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (3.32) وعلى المقياس البعدي بلغ (2.60) مما يؤكد وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي المطبق في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر.

ويعزو الباحثان هذه النتائج المتعلقة بفاعلية البرنامج الإرشادي إلى جلساته وموضوعاته التي تناولها والتدريب الخاص الذي تلقته المشاركات (المجموعة التجريبية) خلال هذه الجلسات الإرشادية، والذي عزز لديهن الثقة بالنفس وخفض الشعور بقلق المستقبل من خلال التركيز على الأنشطة والفتيات التي ساهمت في ذلك، وخاصة تنمية الذات، والحديث الإيجابي مع الذات، والذي يساهم في تحفيز الذات وزيادة الدافعية للتقدم والتطور، كذلك التدريب على السلوك التوكيدي الذي يتيح لهن الدفاع عن حقهن وتمسك به، والتدريب على المهارات الاجتماعية من خلال التخييل والتمثيل، بالإضافة إلى إحتواء الجلسات على أسلوب النمذجة الذي بدوره ساعد المشاركات على التعلم، وتحسين قدرتهن في مواجهة قلق المستقبل، وتعلم مهارات وسلوكيات جديدة.

وافتقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة مثل دراسة يحيى (2019)، ودراسة الحرافشة (2018)، ودراسة طخيس (2014)، ودراسة الوليدي (2013)، ويشير الباحثان بأنها لم تجد دراسات سابقة استخدمت العلاج متعدد الوسائل في خفض قلق المستقبل لدى الفئة المستهدفة أو غيرها.

النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ستة أسابيع.

لفحص الفرضية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي والمتابعة، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لمقياس قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر، ونتائج الجدول (15) تبين ذلك:

الجدول (15): يوضح نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لمقياس قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر.

المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
قلق المستقبل	بعدي	12	2.60	0.085	11	3.339	*0.007
	متابعة	12	2.54	0.089			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يظهر من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، إذ بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (2.60) في حين بلغ المتوسط الحسابي لقياس المتابعة (2.54) وهذا يُشير إلى خفض قلق المستقبل بعد فترة المتابعة، مما يؤكد على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر، أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية أستمّر بعد فترة المتابعة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التي أشارت نتائجها إلى استمرارية أثر البرنامج من خلال عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي على أفراد المجموعة.

ويعزى ذلك إلى الجلسات الإرشادية التي تكون منها البرنامج الإرشادي والتي تضمنت بعض الخبرات والمواقف، والتي تم تناولها وعرضها من خلال استخدام بعض الفنيات والأساليب الإرشادية مثل: لعب الدور، والنمذجة، والتخيل، وتمارين الاسترخاء، والتلخيص، والتغذية الراجعة، والواجبات البيتية، والتي كان لها الأثر الأكبر في استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى المشاركات، وما قدمته المشاركات من حرص على الالتزام بجميع الجلسات وحضورها ومتابعتها، وما كان لديهن من دافعية لاكتساب مهارات وسلوكيات جديدة، ومشاركتهن الخبرات والمواقف التي تعرضن لها وأشعرتهن بالقلق ومناقشتهن مع المجموعة، وتطبيقهن للأنشطة والفنيات الإرشادية داخل وخارج الجلسات الإرشادية، وممارستها في الحياة الأسرية، وفي حياتهن اليومية، كل ذلك ساهم في استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في خفض الشعور بقلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان الآتي:

- أنّ البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) كان له فاعلية في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى المشاركات في الدراسة وبحجم أثر مرتفع.
- أنّ الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي قد ساعدت على تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى المشاركات في الدراسة.
- أنّ العلاج متعدد الوسائل طريقة منهجية وشاملة للعلاج النفسي، ويصلح للتطبيق في الواقع الفلسطيني على فئات أخرى غير التي تناولتها الدراسة الحالية.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، فإن الباحثان أوصوا بما يأتي:

- تطبيق البرنامج الإرشادي المطور على مجتمعات أخرى، ولأغراض إرشادية مشابهة أم مغايرة، لما له من أثر إيجابي في التخفيف من أعراض قلق المستقبل وتحسين تأكيد الذات كما دلت الدراسة الحالية.
- الاهتمام بإعداد برامج إرشادية أخرى تستهدف طلبة المدارس بشكل عام والمراهقين بشكل خاص، تبني على أساس احتياجاتهم الإرشادية بعد تحديدها وفق منهجية علمية.
- تضمين الخطط الإرشادية للمرشدين التربويين بالمدارس ببرامج إرشادية تستهدف تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل.
- عقد ورش عمل توعوية لأولياء الأمور بضرورة تعليم أبنائهم الثقة بالنفس وتأكيد الذات والجرأة في المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها، وضرورة التحاور معهم، والاستماع إليهم.
- إجراء دراسات أخرى تتناول تأكيد الذات وقلق المستقبل ومشكلات أخرى تعاني منها الطالبات في المرحلة الثانوية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو حماد، ناصر الدين.(2014).فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الإرتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية النفسية، 22 (3) 129-153.
- البحيري، عبد الرقيب أحمد وعمر، نور الهدى محمد وعمران، فاطمة محمد علي.(2016).استخدام العلاج متعدد المداخل للازاروس كمدخل من مداخل العلاج النفسي الانتقائي في تعديل فرط الاستثارات النفسية لدى الموهوبين (بحث فعل)، المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، 32 (2):16-186.
- البناء، أنور ومحمد عسليّة.(2011). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للابحاث، 25 (5):1119-1158.
- بني مصطفى، منار ونشأت، محمد.(2018). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين تأكيد الذات للمراهقين اللائجين السوريين، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، 24 (4).
- الحرافشة، ألاء منيزل.(2018). أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة المفرق(رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
- حسين، طه عبد المنعم.(2004). الإرشاد النفسي النظرية، التطبيق _ التكنولوجيا، عمان: دار الفكر.
- حنتول، أحمد موسى.(2012). فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل أثره على دافعية الإنجاز ومستوى الطموح لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة حازان، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- سعيد، أسوا صالح.(2005). أثر تأكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذوي الاجتماعي في المرحلة الجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الشوبكي، نايفة حمدان.(2019). أثر برنامج تدريبي يستند إلى نموذج لازاروس في تحسين تأكيد الذات وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين، مجلة الدراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، 46 (2):248-260.
- الطخيس، إبراهيم علي.(2014). فاعلية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- طنوس، عادل جورج والخوالدة، محمد خلف.(2014). فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى طلبة ضحايا الإستقواء، دراسات العلوم التربوية، ملحق1(14). 421-444.
- عبد العال، أيمن.(2010): العلاقة بين ممارسة العلاج المعرفي السلوكي ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. دراسة في الاجتماعية والعلوم الإنسانية. مصر. 2117-2184.
- عبد الهادي، عزت والعزة، سعيد.(2005). تعديل السلوك الانساني – دليل الاء والمرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية والاجتماعية، ط1، عمان، الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- عزب، حسام الدين محمود.(2012). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية تأكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة دراسات الطفولة، مصر، 54.

- العزة، سعيد حسني وعبد الهادي، جودت عزت. (2001). الإرشاد النفسي واساليبه وفنياته، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة السادسة، عمان.
- عشري، محمود. (2004). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عُمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- عمارة، نجيب وعبد الوهاب، شرين. (2016). فاعلية برامج إرشادي عقلاي انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات إتخاذ لدى طالبات جامعة الطائف، مجلة الإرشاد النفسي، مصر، (46): 53-128.
- عمر، طه محمد. (2004). دراسة مقارنة لمستوى العدائية لدى الأطفال المساء إلهم_ والمهملين والعادين. رسالة ماجستير، جامعة بنها. كلية التربية.
- عوض، ناهد عبد القادر، د. (1995). أثر الاستجابات التوكيدية في خفض حدة السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين حركيا. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة جنوب الوادي .
- القرعاوي، أديب محمد. (2012). فاعلية برنامج إرشادي معرفي لخف قلق المستقبل لدى التلاميذ الأيتام في عنيزة، مشروع بحثي ماجستير، برامج الدراسات التربوية العليا، جامعة الملك عبد العزيز. السعودية.
- المشيخي، غالب محمد. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، (اطروحة دكتوراة غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- المهوف، مي فهد. (2019). فاعلية برنامج عقلاي انفعالي سلوكي لتنمية مهارات توكيد الذات وتحسين جودة الحياة (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الكويت، الكويت.
- منصور، عبد المجيد أحمد. (2010). علم النفس التربوي، ط6، العبيكات للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ناصر، خلود خالد. (2012). الفروق في السلوك التوكيدي بي طالبات التعليم المتوسط والثانوي والجامعي بمحافظة جدة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- الوليدي، علي محمد. (2013). فاعلية برنامج إرشادي عقلاي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير، مجلة عليا التربية بينها، 93(3): 243-283.
- يحياوي، وردة. (2014). اختبار فاعلية برنامج علاجي انتقائي متعدد الأبعاد لعلاج الاكتئاب لدى المراهقة المتمدرسة (نموذج أرنولد لازاروس) (اطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خضير، سكرة، الجزائر.
- يحيى، أحلام. أحمد. (2019). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف، المسلية (أطروحة دكتوراه غير مشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف، المسلية، الجزائر.

ثانيا: المراجع العربية المترجمة

- Abu Hammad, Nasser Al-Din (2014). The effectiveness of the pilot (Guinness) program based on the Cognitive Behavioral Theory in developing the assertion behavior among the students of Salman Bin Abdul Aziz University. IUG Journal of Educational and Psychological Sciences. 22(3), 129-153.
- Al-Beheiry, Ibrahim, Imran, Fatima, & Noor Al-Huda Omar (2016). Using Lazarus Multimodal Therapy as an entry point for eclectic psychotherapy in the modification of overexcitability among the gifted (Action Research). Scientific Journal, Faculty of Education, Asyut University, 32(2), 16-186
- Assalia, Muhammad & Al-Banna, Anwar (2011). Effectiveness of A Program in Neuro-Linguistic Programming to Reduce a Future Anxiety among the Students of Al- Aqsa University, Affiliated

- with the Palestinian Organizations at Gaza Governorates. *An-Najah University Journal for Research*. 25 (5), 1119-1158
- Bani Mustafa, Manar & Nashat Muhammad (2018). The effectiveness of a counseling program based on cognitive modeling and role-playing strategies in improving the self-assertiveness of Syrian adolescent refugees. *Al-Manara Journal of Research and Studies*. 24 (4).
- Al-Harafsheh, Ala Mneizel (2018). The effects of group counseling program on reducing future anxiety and improving the level of aspiration among a sample of female secondary school students at Mafraq governorate. (Unpublished Master Thesis), Hashemite University, Zarqa, Jordan.
- Hussein, Taha Abdul Atheem (2004). *Psychological Counselling: Theory - Application –Technology*. Dar Al-Fikr, Amman.
- Hantoul, Ahmad Mousa (2016). The effectiveness of a proposed psychological counseling program in alleviating future anxiety and its impact on the motivation of achievement and the level of ambition among students of the Faculty of Society of the Hazan University. Unpublished Ph.D., Faculty of Social Sciences, Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University.
- Saied, Aswa Saleh (2005). The impact of self-affirmation in the development of the self-effectiveness of students with social anxiety at the university level. Unpublished Master Thesis, Faculty of Education, Mustansiriyah University, Iraq.
- Al-Shoubaki, Nayfeh Hamdan (2019). The Efficacy of Training Program Based on Lazarus's Model in Improving Self-Assertion and Reducing Isolation Among Adolescents. *Journal of Educational Science Studies*, Deanship of Academic Research, University of Jordan, 46 (2), 248-260.
- Al-Takhis, Ibrahim Ali (2014). The efficiency of an actual guidance program in decreasing future anxiety among secondary grade students. Unpublished Master Thesis, Graduate Educational Studies, King Abdulaziz University, Saudi Arabia.
- Tannous Adel George & Al-Khawaldeh, Khalaf (2014). Effectiveness of assertiveness training in improving self-esteem and adjustment among victims of bullying students. *Educational Science Studies*. Appendix 1 (14), 421-444
- Abdul Al (2010). Relationship between the practice of behavioral cognitive therapy and the level of future anxiety among university students. *Study in Social Sciences and Humanities*. Egypt, pp 2117-2184
- Abdul Hadi, Ezzat & Saied Al-Ezza (2005). *Human Behaviour Modification: Manual of Parents and Educational Counselors in Educational, Psychological and Social Issues*. Ed. 1, Amman, Jordan: Dar Al-Thaqafa for Publishing and Distribution.
- Azab, Hussam Al-Din Mahmoud (2012). Cognitive-behavioral counseling program to develop assertiveness among a sample of youth university. *Journal of Childhood Studies*, Egypt, 54.
- Al-Izza, Saied Husni & Abdul Hadi Ezzat (2001). *Psychological counseling: methods and techniques*. Dar Al-Elmiya for Scientific Publishing and Distribution, Dar Al-Thaqafa for Publishing and Distribution, 6th Ed., Amman.
- Al-Ashry, Mahmoud (2004). Future anxiety and its relationship to some cultural variables, a civilized study comparing students of some education colleges in Egypt and the Sultanate of Oman. The eleventh annual conference, Center for Psychological Counseling - Ain Shams University, Egypt.

- Amara, Najeeb & Shireen Abdul Wahab (2016). The Effectiveness of Rational Emotional Counseling Program for Improving Self-Assertion and its Impact on the Development of Decision-Making Skills to the Female Students of Taif University. *Journal of Psychological Counseling, Egypt*, (46): 53-128
- Omar, Taha Mohammad (2004). A comparative study of the level of aggressiveness among abused, neglected and ordinary children. Master Thesis, Benha University. Faculty of Education.
- Awad, Nahed Abdul Qader (1995). The effect of assertive responses on reducing aggressive behavior among children with motor disabilities. Unpublished Master Thesis, South Valley University.
- Al-Qarawi, Adeeb Muhammad (2012). The effectiveness of a cognitive counseling program in reducing future anxiety among orphaned pupils in Unaizah. Master's Research Project, Graduate Educational Studies, King Abdulaziz University, Saudi Arabia.
- Al-Msheikhy, Ghalib (2009). Future anxiety and its relationship with both self-efficacy and aspiration level of a sample of Al-Taif University students. (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of Education, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Al-Malhounf, Mai Fahed (2019). The effectiveness of a rational, emotional and behavioral program on developing self-affirmation skills and improving of the quality of human life. Unpublished Master Thesis, Faculty of Education, Kuwait University. Kuwait.
- Mansour, Abdul Majeed Ahmad (2010). *Educational Psychology*, Edition 6, Obeikan Publishing, Riyadh, Saudi Arabia.
- Nasser, Kholod Khaled (2012). The differences in the assertive behavior among a sample of intermediate, secondary and university education students in Jeddah governorate. Published Master Thesis, Faculty of Education, Um Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Al-Waleedi, Ali Mohammad (2013). The effect of a behavioral, emotional, rational counseling program on reducing the level of future anxiety among a sample of high school students in Asir region. *Journal of Faculty of Education, Benha*, 93(3), 243-283
- Yahyaoui, Warda (2014). Testing the effectiveness of a multimodal eclectic psychotherapy program (Lazarus Model) for the treatment of depression among secondary school female teenagers - A field study in Sidi Okba City. Unpublished doctoral dissertation, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Mohamed Khider Biskra, Algeria.
- Yahya, Ahlam (2019). The effectiveness of the religious, psychological counseling-based program in reducing future anxiety among students of the Mohamed Boudiaf's University. Unpublished doctoral dissertation, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, University of Mohamed Boudiaf , M'Sila, Algeria.

ثالثا: المراجع الأجنبية

- Ari, R (2011). Analysis of ego identity process of adolescents in terms of attachment styles and gender. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(10): 744_750.
- Garcia, E. (2011.) A tutorial on correlation coefficients, information- retrieval-18/7/2018.<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099ede a.pdf>.

- Gorey, G. (2013). *Case Approach to Counseling and Psychotherapy*. (8 Th Edition) :Cengage Learning.
- Gundord, Rezzan. (2012). Effect of the Creativ Drama_ Based Asserivenss Program on the Assertiveness Skill of Psychological Counsellor Candidates, *Educational Sciences: Theory& Practice, Educational Consuitancy and Research Center*, 12(2), 687_693.
- Kashani, parisa Abootorabi & Bayat, Mohmmad reza . (2010). The Effct of Social Skills Training (Asserieness) on Assertiveness and self_ Esteem Increase of 9 to 11 year_ |old Female Students in Tehran, Iran, *World Applied Sciences Jouranal*, 9(9), 1028-1032
- Lazarus, A. (1988). *Multimodal Behavior Therapy*, New York. Springer
- Merna, G. & John, P. (2006). The Effects of Role Piaying Variation is on the Assessment of Assertive Behavior self. *Behavior Therapy*, 7(3), 343-347.
- Perri, & Richard (2011). Training counseling Program on Self- Control for Shy Students. *Journal of Adolescent*, 18, 253-270.
- Rehm, F. (2012). Comparison Between Self-Control Strategies and Assertive Taining, *Psychological Bulletined*, (91).
- Stricker, G. & cold, J. (2011). I ntegratve Approaches to psychotherapy In. S. B. Messer & A.S. Gurman 9Eds), *Essential psychotherapies: Theory and practices* (3 rd, pp. 426), New York, Ny: the cuilfordpress.