

فاعليه برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى المرشدين في الأردن سيف جمال الزعبي*

تاريخ وصول البحث: 2024/2/24 م تاريخ قبول البحث: 2024/5/14 م

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى عينة من المرشدين في الأردن. وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وقد تكونت عينة الدراسة من (23) مرشداً ومرشدة تربويين في مديريات التربية والتعليم التابعة لمحافظة البلقاء، وقد تمثلت أداة الدراسة من برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الواقعية ومقياس قلق المستقبل. أظهرت نتائج الدراسة وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجموعة الضابطة ومتوسط المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرامج الإرشادي المستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى المرشدين في الأردن، كما أظهرت النتائج عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس، في حين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة ولصالح فئة أقل من 5 سنوات ومتغير المستوى التعليمي ولصالح فئة البكالوريوس. وفي ضوء النتائج فإن الدراسة توصي بضرورة العمل على تطوير البرامج الإرشادية النفسية المستندة للنظرية الواقعية لدورها في خفض أشكال القلق لدى المرشدين ومنها قلق المستقبل.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، النظرية الواقعية، قلق المستقبل، المرشدين.

* باحث.

The effectiveness of a counseling program based on realistic theory in reducing future anxiety among counselors in Jordan

ABSTRACT

The current study aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on realistic theory in reducing future anxiety among a sample of counselors in Jordan. The study used the quasi-experimental approach, and the study sample consisted of (23) male and female educational counselors in the education directorates of Balqa Governorate. The study tool consisted of a counseling program based on realistic theory and a future anxiety scale. The results of the study showed that there was a statistically significant difference between the average of the control group and the average of the experimental group, which indicates the effectiveness of counseling programs based on realistic theory in reducing future anxiety among counselors in Jordan. The results also showed that there was no statistically significant difference between the average performance of the control and experimental study groups on the future anxiety scale according to the gender variable, while there are statistically significant differences between the average performance of the control and experimental study groups on the future anxiety scale according to the years of experience variable, in favor of the less than 5 years group, and the educational level variable, in favor of the bachelor's group. In light of the results, the study recommends the need to work on developing psychological counseling programs based on realistic theory for its role in reducing forms of anxiety among counselors, including anxiety about the future.

Keywords: counseling program, realistic theory, future anxiety, counselors.

المقدمة والخلفية النظرية:

تعد عملية الإرشاد النفسي والتربوي إحدى العمليات الهامة في ميدان التربية، كما يعد المرشد التربوي جوهر العملية الإرشادية وبما ينسجم مع فاعليته الذاتية بإرشاد الطلبة من الناحية النفسية، والتربوية، والاجتماعية بشكل صحيح، مما يمكنهم من تعديل سلوكهم، الأمر الذي يجعله يواجه في البيئة المدرسية العديد من التحديات بسبب وجود مشكلات نفسية، وتربوية، واجتماعية عند الطلبة، كالمشكلات التي تتعلق بسوء التوافق الاجتماعي، والشخصي، الأمر الذي يزيد من أعبائه، كما تتعدد المهام التي يقوم بها، ومتطلبات مهنته عديدة تتطلب دراية بهدف التعامل مع حل هذه المشكلات، والعمل على تذليلها والحد منها.

وعندما يمارس المرشدون التربويون المهام المطلوبة منهم، فإنهم يتعرضون للعديد من الضغوط باختلاف أنواعها، والتي قد تؤثر في صحتهم النفسية والبدنية، مما ينعكس سلباً على مستوى فاعليتهم الذاتية، ومستوى أدائهم الوظيفي، وقد يؤدي ذلك إلى وجود العديد من الصعوبات في أداء المرشد التربوي والنفسي لمهمته الأمر الذي يقلل من فرص النجاح والاستمرارية لديه، والشعور بالعديد من الآثار النفسية كالقلق والاكتئاب (البوات والمغاصبه، 2021)، كما تختلف استراتيجيات المرشدين التربويين في التعامل مع المواقف الضاغطة، وفي قدرة المرشد على التعامل مع الضغوط بمواجهتها (الجمعان، 2018)، ويحتاج المرشد للعديد من المهارات كي يتمكن من أداء العملية الإرشادية بشكل ناجح، وبكفاءة عالية لتحقيق الكفاءة الذاتية، وهذا يتطلب من المرشد امتلاك المهارة والعلم لتحقيق ذلك، كما أن أي عمل إرشادي يتطلب وجود كفاءة مهنية من قبل المرشد (الدسوقي، 2019).

والمرشد التربوي كغيره يواجه في العصر الحالي ضغوطاً عدة ؛ ويعود ذلك لأن الناس يعيشون في زمن يتميز بقضايا وأوضاع وأحداث مثيرة متلاحقة، فقد عملت الثورة التكنولوجية على إحداث تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية مما أدى إلى تغيرات في العادات والقيم، مما جعل العالم مليئاً بالأحداث المثيرة التي قد تؤدي إلى الاضطرابات النفسية التي تؤثر على الأفراد، إذ لا يخلو مجتمع من المجتمعات من ظاهرة ضغط العمل والتي بات من الصعب تفاديها أو تجاهلها، وهذا أدى بالأغلبية إلى مجابهة هذه الظاهرة أو محاولة التعايش والتكيف معها (قطناني، 2018).

ويمثل قلق المستقبل درجة عالية من الأهمية بالنسبة للمرشدين التربويين وهو يمثل ما حملة الفرد من اتجاهات ومعتقدات وأفكار سلبية عن مفهومه لذاته وفشله في الاندماج مع الآخرين وهو ما اهتمت به النظرية الواقعية لوليام جلاسر (الخوaja، 2020).

النظرية الواقعية:

تعلم جلاسر بشكل مباشر من العالم بول ديدوس (paulDuDois) صاحب الطريقة المسماة بالتفسير الأخلاقي الطبي وهذه الطريقة تعمل على تعليم المرضى فلسفةً عن الحياة وتركز على الصحة وليس على المرض وقد تأثر جلاسر بطريقة غير مباشرة بالعالم ادلير (adler) والعالمان الأمريكيان ادلفمير وابرهملو (Adolphmeyer and Abrahamlow) كذلك الأمر تأثر بشكل غير مباشر بالعالم موهير (Mowher) والعالم ثومازار (thomaszar) وتأثر وتبنى نظرية

الضبط العالم وليم بارز (William powers) والتي تشرح كيفية عمل الدماغ الإنساني كنظام ضابط للسلوك الإنساني (الحارثي، 2022).

وقد ميز جلاسر بين نوعين من الشخصية الناجحة والشخصية الفاشلة، فالأشخاص ذو الشخصية الناجحة يعرفون أنفسهم بالقدرة والتنافس والاستحقاق ويرون أن لديهم السلطة على محيطهم والثقة والقدرة على التحكم بحياتهم بالذات. أما الأشخاص ذو الشخصية الفاشلة يرون أنهم عاجزين وفاقدين لروح التنافس والسلطة. (الرشيدي ويوسف، 2021).

يرى جلاسر أن الفرد يسعى للاستفادة من طاقته الشخصية في التعليم، والنمو ويمتلك التصميم النفسي بكامل أبعاده على قرارات أكثر من اعتماده على الموقف، ويشير جلاسر إلى أن هدف الواقعية هو تعليم الأفراد أفضل الطرق وأكثرها فعالية للحصول على ما يريدون من الحياة مع أن المسترشدين يعيشون في العالم الخارجي إلا أنهم يحاولون التحكم به ليكون أقرب ما يمكن للعالم الداخلي لهم (ربيع، 2020).

ويؤكد جلاسر على أن قيمة الفرد فيما يفعله وهو لا يفعل إلا ما يقرره أو يميله عليه عقله، وهذه النظرية تتعدى الفلسفة الحتمية للطبيعة البشرية بمعنى انه إذا قام الأفراد ببذل مجهود ذاتي فإنهم سوف يستطيعون إجراء التغيير بفاعلية أكبر ويمكن لهم من تحديد هدف عام وهو تشكيل بيئتهم بحيث تتناسب مع صورههم التي يريدونها، وعندما يقوم الأفراد بعمل خيارات قد تتعدى على حرية الآخرين فإنهم يسلكون بطريقة غير مسؤولة وتساعدهم الواقعية على تعلم تحقيق الحرية بحيث لا يكون هناك آخرون يعانون من هذه الحرية. النظرة للماضي: يرى جلاسر أن البحث عن الماضي ليس ذا أهمية وذلك لأن المرشد لا يستطيع تغير الماضي وإنما يعمل في ضوء الحاضر والمستقبل وإن إحياء الماضي في التحول يقلل من قيمة العلاج وقد ركز جلاسر على الماضي بالقدر الذي يخدم الحاضر. (الرشيدي ويوسف، 2021).

إن استراتيجيات المتعددة المستخدمة في العلاج الواقعي مرتبطة بمبادئ العلاج الواقعي، وهذه الاستراتيجيات هي:

الاندماج: لكي يستطيع المرشد بدايةً تحقيق الاندماج الحقيقي مع المسترشد. فلا بد له من ممارسة التواصل الفعال، وتكوين اتجاه ايجابي نحو المسترشد والعملية الإرشادية ككل، بالإضافة إلى وجود دافعية حقيقية أصيلة لدى المرشد تعمل على إثارة دافعية المسترشد للفهم والمشاركة والاهتمام والتواصل، ويجب أن يتحلى المرشد يجب بالأمن والاستقرار، والنضج والمسؤولية، وأن يكون لديه اهتمام حقيقي بمساعدة الآخرين بدون ممارسة أي سلطة عليهم أو محاولة التحكم والسيطرة على سلوكياتهم، أي أن المرشد يمتلك هوية ناجحة، وهذه الهوية لا تعتمد على نجاح المسترشد، وإنما نابعة من المرشد نفسه. والاندماج الحقيقي غير مشروط، بحيث يكون المرشد قادراً على تحقيق الاندماج الشخصي باستخدام التواصل اللفظي وانتقاء الكلمات الإيجابية التي تبث روح الأمل والانتباه إلى نبرة الصوت المناسبة للحالة الانفعالية للمسترشد، والاتصال غير اللفظي مثل الإيماءات والحركات وأوضاع الجسم وتعبيرات الوجه، وغيرها (الخوaja، 2022).

هنا والآن: يكون التركيز خلال العملية الإرشادية على إبقاء انتباه العميل على السلوك الحاضر الذي يحدث الآن وباستمرار، قد يكون الأمر صعب في بداية العملية الإرشادية، لأن

الكثير من المسترشدين لديهم اعتقاد خاطئ وهو أنه من الضروري السماح لهم مناقشة خبرات الماضي الفاشلة، والأخطاء التي حدثت سابقاً، وسرد الأحداث التي تساهم في خلق تعاسته الحالية، ويؤكد جلاسر بأن التركيز أحداث الماضي لا يساعد المسترشد على تحقيق الهوية الناجحة، وعند مناقشة أحداث الماضي يجب التركيز على مناقشة الأحداث السعيدة (ربيع، 2020).

وعند مناقشة الماضي مع المسترشد يكون بالقدر الذي يساعد المسترشد على طرح الخيارات والبدائل التي تمكنه من استثمار خبرات الماضي مهما كانت مؤلمة أو مفرحة، في وضع خطته الحالية وخطته المستقبلية التي يلتزم بها في حل مشكلاته في إطار هنا والآن (البوات، 2021).

العيش مع الخبرة الواقعية: ان المرشد الواقعي الفعال، يلجأ إلى استخدام الاستراتيجيات التي تسهل تعليم المسترشدين السلوكيات الأكثر مسؤولية، بحيث يتم تعليمهم كيفية إشباع حاجاتهم الشخصية والمهنية بطرق أكثر مسؤولية. (الخوaja، 2022).

كن ايجابياً: المرشد الواقعي فعال، لأنه وباستمرار يركز على السلوك الإيجابي ويعزز التخطيط البناء، فهو يدعم ويعزز السلوكيات المناسبة عند المسترشد. قد يعتقد المسترشد بأن المرشد يريد سماع مشاكله في الماضي ومناقشة خبرات التعاسة والفشل وخيبات الأمل عنده، إن مناقشة الخبرات السلبية المحبطة تقود إلى مزيد من الاحباطات والشعور بالألم والاكتئاب، ولا تساعد المسترشد على تحسين تفكيره وسلوكه، أن الاستراتيجية الفعالة هي التي تتقبل حقيقة المشاعر المسببة للتعاسة أو الكآبة أو الشعور بالعجز، وتستجيب لتلك المشاعر بحيث تساعد المسترشد على التخلص مشاعره السلبية وتركز على الأحداث والمشاعر الإيجابية التي تحدث معه في الوقت الحاضر، لأنه لن يتمكن من تحقيق الهوية الناجحة إذا استمر بالتركيز على أحداث الماضي السلبية المؤلمة (البوات، 2021).

يرى الباحث أن النظرية الواقعية تركز على مجموعة من الأساليب والفنيات القائمة على الاندماج، الذي يُعد الشريان الأساسي للإرشاد الواقعي، فالاندماج مع الآخرين يساعد الأفراد في إشباع حاجاته للحب واستيعاب البدائل المتوفرة والتخطيط للسلوك المسؤول، وبالتالي يتخلص الفرد تدريجياً من أعراض قلق المستقبل؛ فالتخطيط السليم وتوفير الحب لدى الفرد يقلص من حالة التوتر والتفكير السلبي والخوف من المستقبل، ومن هنا يظهر دور النظرية الواقعية في تخفيف أعراض وأثار قلق المستقبل.

قلق المستقبل:

ومن الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الأفراد القلق والذي هو بمثابة انفعال إنساني يختبره كل شخص، وهو خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد، أو يقف في موقف صراعي أو إحباطي، ويبدو القلق في كل حالاته على شكل توتر لدى الشخص أمام حادث ينتظر أن يقع، وأن يواجهه بخطر، وهو ينطوي على توتر انفعالي، وتصحبه أعراض نفسية وفسولوجية (Afolayan, Bitrus, Olayinka, Adeyanju. and Agama, 2018).

وقلق المستقبل انفعال إنساني يخبره كل شخص، وهو خبرة انفعالية مكدره، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد، أو يقف في موقف صراعي أو إحباطي ويبدو القلق في كل حالاته على شكل توتر لدى الشخص أمام حادث ينتظر أن يقع، وأن يواجهه بخطر، وهو ينطوي على

توتر انفعالي، وتصاحبه أعراض نفسية وفسولوجية (Rappaport, 2017). وهناك أسباب للقلق منها:

أسباب وراثية: نسبة الإصابة تبلغ حوالي 15% ما بين أقارب المرضى، بينما لا تتعدى 3% في باقي الشرائح.

الشخصية: غالباً ما يكون المرض ما بين أصحاب الشخصيات القلقة، ولكنه يحدث أيضاً في أصحاب الشخصيات الطبيعية والشخصيات الأخرى مثل الو سواسية.

الظروف الضاغطة: دائماً ما يبدأ المرض بوجود ضغط عصبي ويصبح مزمناً عندما تطول المشاكل الاجتماعية.

التكهن باحتمالات الشفاء: معظم حالات القلق الحديثة تستجيب للعلاج بشكل سريع، الحالات التي تستمر بدون علاج لمدة تزيد على ستة شهور 80% منها في حاجة للعلاج لمدة ثلاثة سنوات أخرى بالرغم من محاولات العلاج.

صعوبة العلاج ترتبط بشدة الأعراض ووجود عصبية شديدة وافتقاد الإحساس بالواقع والأعراض الهستيرية ووجود ميول انتحارية، أيضاً المرضى الذين يعتقدون بوجود سبب عضوي للأعراض يكون لديهم فرصة أقل لحدوث تحسن، مع أن هناك فرصة كبيرة لحدوث تحسن مطرد في الأعراض مع العلاج فإن هناك بحثاً أجري وجد أن تسعة بين كل عشرة مرضى يكون لديهم أعراض بسيطة حتى بعد مرور عشرين سنة من بداية حدوث المرض وربما تكون هذه النتائج مرتبطة بقدور أنواع العلاج وقت عمل الدراسة (ربيع، 2020).

أساليب مساندة: معظم المرضى لا يحتاجون مضادات قلق، المناقشة مع الطبيب والطمأنينة غالباً ما تكون كافية، المقابلات لا تحتاج أن تكون طويلة بشرط أن يشعر المريض أن الطبيب بكامل تركيزه معه وان معاناته قد تفهمت. شرح واضح لكل عرض يجب أن يتم وأيضاً مساعدة المريض في التغلب على مشاكله الاجتماعية، القلق يزيد في حالة انعدام الرؤية وعدم التأكد والوضوح ويقل عند وجود خطة واضحة للعلاج.

ولقلق المستقبل أعراض تؤثر على توافق الفرد، وتظهر هذه الأعراض في ثلاث مظاهر حسب ما أشار إليه كل من (النورسي، 2023؛ الحارثي، 2022) والتي تظهر في الآتي:

المظاهر المعرفية: بحيث يتذبذب التفكير، وتنتاب الفرد أفكار حادة مثل قرب موته أو انتهاء العالم أو الخوف من فقدان السيطرة على الوظائف الجسمية أو العقلية.

المظاهر السلوكية: وتأخذ عدة أشكال كتجنب المواقف المثير للقلق، أو العدوان، أو الحركة الزائدة والأرق، سرعة الاستثارة والانفعال.

المظاهر الجسدية: وتظهر كردود فعل فسيولوجية كالضيق التنفس وجفاف الحلق، وبرودة الأطراف وارتفاع ضغط الدم، والتوتر العضلي وعسر الهضم

لذلك تأتي هذه الدراسة للكشف عن فاعليه برنامج توجيه جمعي يستند إلى النظرية الواقعية لخفض قلق المستقبل لدى المرشدين في الأردن.

مشكلة الدراسة:

من خلال خبرة الباحث كمرشد نفسي في مجال الإرشاد النفسي لسنوات طويلة، لاحظ ان هناك حالة من القلق يعانها المرشدين التربويين أثناء عملهم، مما ينعكس بشكل واضح على

مستوى فاعليتهم في استخدام المهارات والفنيات الإرشادية المتوقع ان يتقنوها. وهذا بدوره يؤثر سلباً على مستوى تقييمهم الأدائي والمهني.

فبدأ الباحث بالقراءة المستفيضة حول قلق المستقبل لدى المرشدين في الأردن، والأساليب التي يمكن من خلالها تصميم برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الواقعية يمكن تصميمه وتطبيقه على أرض الواقع، يهدف إلى تقديم المساعدة للمرشدين في الأردن لخفض قلق المستقبل؛ لذلك بدأ الباحث بتحويل هذه الفكرة إلى دراسة علمية بحثية.

وقد أشارت العديد من الأدبيات السابقة بضرورة الاهتمام بخفض قلق المستقبل لدى المرشدين كدراسة كلٍّ من (البوات والمغاصبة، 2021؛ الخواجا، 2020؛ الدسوقي، 2019؛ ضمرة، 2014)، بالإضافة لما نتج عن العديد من الدراسات السابقة كدراسة كلٍّ من (الحارثي، 2022؛ ربيع، 2020؛ الجمعان، 2018؛ الخوالدة وطنوس، 2017) من أهمية دور الإرشاد ومكانته في خفض الضغوط المتنوعة والتي منها قلق المستقبل.

أسئلة الدراسة:

أجابت الدراسة على الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى المرشدين في الأردن؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) إلى مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس، وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية لتحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى عينة من المرشدين في محافظة البلقاء.
- تحديد أثر متغير الجنس وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي في خفض قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية بالجانب النظري والتطبيقي التالية:

أولاً: الأهمية النظرية:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من أهمية الخدمات الإرشادية، التي يقدمها المرشد التربوي في المدارس الحكومية، حيث هناك مجموعة من المعوقات التي تحيط بعمل المرشد في الميدان ومن خلالها يواجه مجموعة من المعوقات في عملة، وللأشخاص المهتمين في مجال الإرشاد النفسي؛ في اكتشاف ما يواجه المرشد النفسي من معوقات تؤثر على جودة وفعالية الخدمات التي يقدمها، كما إن الدراسة الحالية ستقدم بعداً معرفياً عن النظرية الواقعية، وعن مظاهر قلق المستقبل.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تبرز أهمية الدراسة الحالية في تطوير مقياسين هما: البرنامج الإرشادي المستند للنظرية الواقعية، ومقياس خفض قلق المستقبل، ومن الممكن أن تفيد هذه الدراسة المرشدين في بيان كيفية التعامل مع قلق المستقبل.

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأولن العام الدراسي 2024/2023.

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من المرشدين في محافظة البلقاء.

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في مديرية تربية التعليم في محافظة البلقاء.

محددات الدراسة:

تم تحديد تعميم نتائج الدراسة استناداً للخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ومنهجية البحث المستخدمة، وفاعلية البرنامج الإرشادي.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

برنامج إرشادي: هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء الأسس العلمية، لتقديم خدمات استشارية مباشرة وغير مباشرة، بشكل فردي أو جماعي، بهدف مساعدتهم على تحقيق نمو صحي واتخاذ خيار واعي وعقلاني وتحقيق التكيف النفسي، ويتم التخطيط والتنفيذ والتقييم من قبل لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين. (Corey, 2011).

ويعرفه الباحث إجرائياً: هو برنامج الإرشاد الجمعي ويتكون من (8) جلسات إرشادية تهدف إلى تحسين المسؤولية المهنية وخفض قلق المستقبل لدى المرشدين التربويين.

النظرية الواقعية: تقوم هذه النظرية على التحكم بالسلوك النابع من إمكانية الاختيار من بدائل سلوكية متاحة لكل إنسان حسب المواقف التي يمر بها في حياته اليومية وان الإنسان قادر على اختيار السلوك الذي يستجيب به للمواقف المختلفة فأما ان يكون اختياراً ايجابياً بناءً أو سلبياً. (Corey, 2011).

قلق المستقبل: هو شكل من أشكال القلق العام الذي يرتبط بالمستقبل ويتمثل بمجموعة من البنى كالتشاؤم وفقدان السيطرة على المستقبل والعجز عن تحقيق الأهداف وفقدان السيطرة على الحاضر (ربيع، 2020، ص128).

ويعرفه الباحث إجرائياً: الدرجة التي حصل عليها المرشدون التربويين على مقياس قلق المستقبل الذي تم تطويره لأغراض هذه الدراسة.

المرشدين: هم أشخاص مهنيين معدين أكاديمياً ويعينوا من قبل وزارة التربية والتعليم وتكون مهمتهم مساعدة الطلبة في حل مشاكلهم التربوية والصحية والسلوكية والنفسية والاجتماعية (وزارة التربية والتعليم، 2011)

الدراسات السابقة:

قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، وذلك من الأحدث إلى الأقدم زمنياً على النحو الآتي:

أجرت النورسي (2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية أليس في خفض مستوى الاعتمادية وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة. وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) أمّاً من أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة، وتمثلت أداة الدراسة من مقياس الاعتمادية المكون من (42) فقرة ومقياس قلق المستقبل المكون من (35) فقرة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الاعتمادية وقلق المستقبل تُعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية.

أجرى الدوسري وخطاطبة (2021) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض قلق المستقبل لدى الجانحات بمؤسسة رعاية الفتيات بمدينة الرياض. وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (28) جانحة بمؤسسة رعاية الفتيات بمدينة الرياض، وتمثلت أداة الدراسة من مقياس قلق المستقبل المكون من (20) فقرة والبرنامج المعرفي السلوكي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المجموعة التجريبية والضابطة في قلق المستقبل بعد تطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي ولصالح المجموعة التجريبية.

أجرت ربيع (2020) دراسة هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى عينة من الأيتام في الأردن. وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) يتيماً ویتیمة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتمثلت أداة الدراسة من مقياس قلق المستقبل المكون من (20) فقرة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل والتي تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية. أجرت الهنائية (2019) دراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل في سلطنة عُمان. وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) باحث عن عمل من الذكور والإناث، وقد تمثلت أداة الدراسة من مقياس قلق المستقبل المهني والمكون من (30) عبارة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى قلق المستقبل المهني، ووجود تفاعل بين النوع الاجتماعي والمجموعة.

أجرى المطيري (2017) دراسة هدفت إلى قياس فاعلية برنامج في الإرشاد النفسي الديني وقياس الفاعلية الذاتية للمرشد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وقد تكونت عينة الدراسة من (50) طالباً من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، وتمثلت أداة الدراسة من مقياس الفاعلية الذاتية المكون من (37) فقرة ومقياس قلق المستقبل المكون من (49) فقرة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في انخفاض مستوى قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة لمقياس فاعلية المرشد النفسي الديني مما يدل على تحسن مدركات المسترشدين حول الفاعلية الذاتية للمرشد النفسي الديني.

أجرى المهيرة (2015) دراسة هدفت التعرف إلى فعالية برنامج إشرافي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإرشادية، وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي مدارس الطفيلية. وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) مرشداً، وتمثلت أداة الدراسة من مقياسي المهارات الإرشادية والضغوط النفسية. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المهارات الإرشادية ولصالح المجموعة التجريبية.

وقام ضمرة (2014) بدراسة هدفت التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي قائم على اكتساب المهارة على مستويات الفاعلية الذاتية والقلق لدى المرشدين المبدئين. وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (52) مرشداً ومرشدة، وتمثلت أداة الدراسة من مقياس الفاعلية الذاتية المكون (25) فقرة ومقياس القلق المكون (30) فقرة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية ما بين أفراد المجموعتين لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

كما أجرى كاندال (Kendall, 2014) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتعامل مع القلق وقلق المستقبل لدى الأحداث الجانحين في الولايات المتحدة الأمريكية، والمساعدة في تحليل مشاعر القلق لديهم، ووضع استراتيجيات للتعامل معها. وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) حدثاً جانحاً من الجنسين ممن تراوحت أعمارهم بين (15-17) سنة، وتمثلت أداة الدراسة من مقياس القلق وقلق المستقبل المكون من (45) فقرة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في انخفاض القلق وقلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية. وكما أجرى ماشاندجا (Mushaandja, 2013) دراسة هدفت إلى بيان التحديات الرئيسة التي تواجه مرشدي المدارس. أجريت الدراسة في ناميبيا، وقد استخدمت المنهج التحليلي الوصفي، وتكونت العينة من (49) مرشداً من (18) مدرسة ابتدائية وثانوية في ثلاث مناطق. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المرشدين يواجهون العديد من المشكلات والتحديات في المدارس الابتدائية والثانوية، وأهمها عدم توافر وقت مناسب في ممارستهم الإرشادية، وذلك لأن الوقت كله يذهب في تدريس المواد الأكاديمية. وهناك العديد من المرشدين الذين يفتقرون للمهارات الإرشادية التي تقلل من قدراتهم على التصدي لاحتياجات الطلبة النفسية والاجتماعية بكفاءة. وكانت توصيات الدراسة أنه يجب تخصيص وقت كافٍ للمرشدين لتحسين من قدراتهم الإرشادية، وتحت إشراف مديري المدارس.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، لاحظ الباحث تنوع أهداف الدراسات السابقة، فمنها من تناول دراسة أثر البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل كدراسة كل من (النورسي، 2023؛ الدوسري وخطاطبة، 2021؛ ربيع، 2020؛ الهنائية، 2019؛ المطيري، 2017؛ ضمرة، 2014؛ كاندال، 2014)، في حين أن دراسة (المهيرة، 2015) قد

هدفت التعرف إلى فعالية برنامج إرشافي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإرشادية، وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي المدارس، ودراسة (ماشاندجا Mushaandja, 2013) التي قد هدفت إلى بيان التحديات الرئيسية التي تواجه مرشدي المدارس. وقد تشابهت معظم الدراسات السابقة في المنهجية المتبعة والمتمثلة في المنهج شبه التجريبي، وأداة الدراسة المتمثلة في مقياس قلق المستقبل، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة بترتيب وتسلسل الإطار النظري، واختيار المنهجية الملائمة، وتطوير أداة الدراسة والمتمثلة في مقياس قلق المستقبل، وانتقاء الأساليب الإحصائية الملائمة.

وقد امتازت الدراسة الحالية بأنها من أوائل الدراسات -في حدود علم الباحث- التي تناولت موضوعاً فاعلياً برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى المرشدين في الأردن، كما أن الدراسة من الدراسات القليلة التي قد درست أثر متغير الجنس، وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي المتغيرات في استجابة المرشدين على مقياس قلق المستقبل.

منهجية الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي؛ وذلك لملائمته لأهداف الدراسة والتي تقوم على التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى عينة من المرشدين في محافظة البلقاء، وتحديد أثر متغير الجنس وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي في خفض قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة.

أفراد عينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من كافة المرشدين التربويين في مديريات التربية والتعليم التابعة لمحافظة البلقاء، والبالغ عددهم (151) مرشداً ومرشدة وذلك بحسب إحصائية وزارة التربية والتعليم للعام 2022/2023، وقد تم اختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة القصدية المتيسرة وتوزع عشوائياً من المرشدين الذين حصلوا على علامات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل، وبناءً عليه فقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (23) مرشداً ومرشدة تربوية، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب متغير الجنس وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي.

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب متغيراتها

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	13
	أنثى	10
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	6
	من 5 سنوات أقل من 10 سنوات	9
	10 سنوات فأكثر	8
المستوى التعليمي	بكالوريوس	9
	دراسات عليا	14
المجموع		23

أداة الدراسة:

أولاً: البرنامج الإرشادي الجمعي الواقعي:

قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي يتضمن عدد من الجلسات يستند إلى فنيات واستراتيجيات النظرية الواقعية يهدف إلى مساعدة المرشدين في خفض قلق المستقبل وذلك بعد مراجعة الأدرب النظري السابقة كدراسة كل من (الحارثي، 2022؛ الخواجا، 2020؛ ربيع، 2020؛ المطيري، 2017) والدراسات السابقة ذات الصلة كدراسة كل من (الدوسري وخطاطبة، 2021؛ الهنائية، 2019؛ المهابرة، 2015؛ ضمرة، 2014؛ كاندال، 2014، Kendall)، ويتكون البرنامج من ثمان جلسات إرشادية وزمن كل جلسة (90) دقيقة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً.

صدق البرنامج الإرشادي الجمعي الواقعي:

قام الباحث بالتحقق من صدق البرنامج وذلك من خلال عرضة على مجموعة من المحكمين من ذو الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات الأردنية؛ للتحقق من مدى ملائمة الجلسات الإرشادية من حيث عناوين الجلسات والأهداف العامة للبرنامج والأهداف الخاصة لكل جلسة والإجراءات والأنشطة والأساليب المتبعة في كل جلسة وتم إجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين، وفي ضوء تعديلات المحكمين فقد تألف البرنامج من مواقف وجلسات تدريبية وأنشطة ووسائل بهدف خفض قلق المستقبل مستند لفنيات مستمدة من مبادئ النظرية الواقعية كالتواصل الفعال، والمسؤولية، ومجموعات العمل، والمناقشة والحوار، والتغذية الراجعة، والتلخيص، والجدول (2) يبين تعديلات السادة المحكمين على البرنامج الإرشادي الجمعي الواقعي.

الجدول (2) يبين تعديلات السادة المحكمين على البرنامج الإرشادي الجمعي الواقعي.

موضع التعديل	جانب التعديل
الأهداف الخاصة	تم تعديل صياغتها لتصبح أكثر تحديداً.
الجلسة الرابعة والسابعة	تم حذفهما لتكرار أسلوبهما الإرشادي دون فائدة ترجى.
عدد الجلسات الأسبوعية	تم تقليص عدد الجلسات الأسبوعية من أربعة إلى ثلاث جلسات؛ للوصول للغاية المرجوة من كل جلسة.

ثانياً: مقياس قلق المستقبل:

قام الباحث ببناء مقياس قلق المستقبل وذلك بعد مرجعة الأدرب النظري المتعلق بموضوع الدراسة كدراسة كل من (البوات والمغاصبة، 2021؛ الخواجا، 2020؛ الدسوقي، 2019؛ ضمرة، 2014)، بالإضافة للإطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة كدراسة كل من (النورسي، 2023؛ الدوسري وخطاطبة، 2021؛ ربيع، 2020؛ الهنائية، 2019؛ المطيري، 2017؛ ضمرة، 2014؛ كاندال، 2014، Kendall)، وقد تكون المقياس في صورته الأولى من (33) فقرة وفق مقياس ليكرت الثلاثي.

صدق مقياس قلق المستقبل:

قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس قلق المستقبل وذلك من خلال عرضه على المحكمين وعددهم (10) محكماً من ذوي الاختصاصات والخبرة في مجال الإرشاد من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية؛ لإبداء آرائهم في المقياس من حيث مدى وضوح الفقرات، والسلامة اللغوية للفقرات، وتعديل أو حذف أي من الفقرات التي لا تحقق الهدف من المقياس واقتراح إضافة الفقرات التي يرون أنها مناسبة للمقياس، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تكون

مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية من (30) فقرة، والجدول (3) يبين تعديلات السادة المحكمين على مقياس قلق المستقبل.

الجدول (3) يبين تعديلات السادة المحكمين على مقياس قلق المستقبل.

موضع التعديل	جانب التعديل
المتغيرات الديموغرافية	حذف متغير الحالة الاجتماعية؛ لعدم صلته بموضوع الدراسة الحالية.
فقرات المقياس	إعادة صياغة العديد من الفقرات لتلائم الهدف من المقياس.
فقرات المقياس	استبدال فقرتين من المقياس لا تتصل بموضوع المقياس، بفقرتين ذاتا صلة وثيقة بموضوع المقياس.

كما قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (20) مرشداً ومرشدة من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وقد بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.71) وهي قيمة ملائمة لأغراض البحث العلمي ولهدف الدراسة الحالية.

ثبات مقياس قلق المستقبل:

قام الباحث بالتحقق من معاملات الاستقرار باستخدام طريقة الثبات بالاختبار وإعادة الاختبار حيث تم تطبيق المقياس على (20) مرشداً ومرشدة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها مرتين، وبفارق زمني مدته ثلاثة أسابيع وتم حساب معامل الاستقرار بين أداء العينة، والذي قد بلغ (0.82) وهي قيمة ملائمة لأغراض البحث العلمي ولهدف الدراسة الحالية.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار "ت" للتعرف على الفروق بين أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل البعدي.

وكما قام الباحث بحساب متوسطات الحسابية وحساب الانحرافات المعيارية لإستجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس، وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على "ما فاعليه برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى المرشدين في الأردن؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، للتعرف على الفروق بين أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل البعدي، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت"، للتعرف على الفروق

بين أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل البعدي

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضابطة	2.58	0.17	15.122	21	0.00
التجريبية	1.828	0.181			

يتبين من الجدول (4) وجود فرق بين المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة حيث بلغ (2.58) بانحراف معياري (0.17) ومتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والذي بلغ (1.828) وانحراف معياري (0.181)، مما يدل على فاعلية البرامج الإرشادي المستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى المرشدين في الأردن، وقد بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.00).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الواقعية قد تضمن العديد من الأساليب الفاعلة والمواقف والجلسات التدريبية والأنشطة والوسائل بهدف خفض قلق المستقبل المستند لفنيات مستمدة من مبادئ النظرية الواقعية كالتواصل الفعال، والمسؤولية، ومجموعات العمل، والمناقشة والحوار، والتغذية الراجعة، والتلخيص.

فالبرنامج الإرشادي كان ملائماً من حيث عدد الجلسات ومدتها، فقد تكون البرنامج من ثمان جلسات بمدة (90) دقيقة وبواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، والتي تعتبر مدة كافية لترك نتيجة ذات أثر لدى المرشدين والمرشدات في خفض قلق المستقبل لديهم، والمتمثل في عدم تحمل المسؤولية وتجنب الاختلاط بالآخرين، والميل للعزلة والإحساس الدائم بالنقص والقلق، بالإضافة لعدم إقامة العلاقات الاجتماعية الملائمة أو سوء التكيف الاجتماعي مع الغير.

وقد أكد جلاس رائد النظرية الواقعية التي تتعدى الفلسفة الحتمية للطبيعة البشرية بمعنى أنه إذا قام الأفراد ببذل مجهود ذاتي فإنهم سوف يستطيعون إجراء التغيير بفاعلية أكبر، ويمكن لهم من تحديد هدف عام وهو تشكيل بيئتهم بحيث تتناسب مع صورههم التي يريدونها، فالنظرية الواقعية ترى أن قيمة الفرد فيما يفعله وهو لا يفعل إلا ما يقرره أو يميله عليه عقله، وهذه النظرية تساعد الأفراد على تعلم تحقيق الحرية بحيث لا يكون هناك آخرون يعانون من هذه الحرية (الرشدي ويوسف، 2021).

أضف إلى ذلك تعاون المرشدين والمرشدات أفراد عينة الدراسة مع الباحث، فقد قام الباحث من خلال جلسات البرنامج الإرشادي بالتعريف بقلق المستقبل وبيان مظاهره الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، وتوضيح أهم آثاره على الفرد وأسرته والمجتمع. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلٍّ من (النورسي، 2023؛ الدوسري وخطاطبة، 2021؛ ربيع، 2020؛ الهنائية، 2019) من أثر البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) إلى مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس، وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، للتعرف على الفروق بين أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل.

أولاً: متغير الجنس

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، للتعرف على الفروق بين أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	13	2.21	0.50	21	0.958
	أنثى	10	2.20	0.35		

يتبين من نتائج الجدول (5) وجود فروق ظاهرية بين متوسط أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس، وبناءً على قيمة "ت" المحسوبة والبالغة (0.053) وبمستوى دلالة (0.958)، وعليه فإن هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأنها أكثر من (0.05).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أفراد عينة الدراسة قد تعرضوا إلى البرنامج الإرشادي ذاته دون التميز ما بين الذكور والإناث، فالأساليب والوسائل والأنشطة والمهارات المستثمرة في البرنامج الإرشادي قد حالت دون خلق التفاعل ما بين البرنامج والجنس، مما يُظهر ملائمة الأساليب والوسائل والأنشطة والمهارات المستثمرة في البرنامج لكلا الجنسين على حد سواء الذكور والإناث.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلٍّ من (الهنائية، 2019؛ ملوكة، 2018) من عدم وجود فروق لاستجابة أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

ثانياً: متغير سنوات الخبرة

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، للتعرف على الفروق بين أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
أقل من 5 سنوات	6	2.318	0.515	14.25	0.031
من 5 سنوات – أقل من 10 سنوات	9	2.173	0.398		
من 10 سنوات فأكثر	8	2.202	0.398		

يتبين من نتائج الجدول (6) وجود فروق ظاهرية بين متوسط أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، وبناءً على قيمة "ف" المحسوبة والبالغة (14.25) وبمستوى دلالة (0.031)، فإنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة ولصالح أقل من 5 سنوات.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن أصحاب هذه الفئة يمتازون بالقلق الدائم من تقبلهم ونجاحهم في مهنتهم كمرشدين؛ فهم لا يمتلكون الخبرة الكافية في مجال الإرشاد وما زال أمامهم الكثير لتعلمه الأمر الذي يُسبب لهم قلق مما يحمله لهم المستقبل، بعكس أصحاب الخبرات الطويلة، ممن يملكون القدرة على تسيير الأمور والأحداث بشكل ملائم، وقدرتهم على التفكير من زوايا متعددة ورؤية ثاقبة اكتسبوا بالخبرة، وبالتالي لا ينتابهم قلق من المستقبل مع مرور الزمن وطول فترة خبرتهم.

وقد أشار الدسوقي (2019) لاحتاجة المرشد للعديد من المهارات كي يتمكن من أداء العملية الإرشادية بشكل ناجح، وبكفاءة عالية لتحقيق الكفاءة الذاتية، وهذا يتطلب من المرشد امتلاك المهارة والعلم لتحقيق ذلك، كما أن أي عمل إرشادي يتطلب وجود كفاءة مهنية من قبل المرشد؛ الأمر الذي توفره سنوات الخبرة الطويلة والعمل الميداني الدائم.

ثالثاً: متغير المستوى التعليمي

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، للتعرف على الفروق بين أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المستوى	9	2.29	0.38	8.658	21	0.044
ي	14	2.11	0.447			

يتبين من نتائج الجدول (7) وجود فروق ظاهرية بين متوسط أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، وبناءً على قيمة "ت" المحسوبة والبالغة (8.658) وبمستوى دلالة (0.044)، فإنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ولصالح فئة البكالوريوس.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المرشدين والمرشدات من فئة الدراسات العليا قد تلقوا من خلال مسيرتهم التعليمية العديد من النظريات الإرشادية المتنوعة؛ الأمر الذي ترك فيهم بصمة واضحة وأثر فاعل في نظرتهم للمستقبل، مما يخفض لديهم مستوى قلق المستقبل على خلاف فئة البكالوريوس الذين لم يتعرضوا للعديد من النظريات الإرشادية أو تطبيقاتها، كما أن لفئة الدراسات العليا مدارك أكثر عمقاً في معطيات الأمور وإيجاد العلاقات الفلسفية والنظرية المشتركة بين الحوادث والمعطيات، وبالتالي فإن نظرتهم للحواث وشعورهم وطريقة تفكيرهم تختلف عن فئة البكالوريوس وبالتالي فإن قلق المستقبل لفئة البكالوريوس يتوفر بدرجة أعلى من فئة الدراسات العليا.

التوصيات:

في ضوء النتائج فإن الدراسة توصي بالآتي:

- ضرورة العمل على تطوير البرامج الإرشادية النفسية المستندة للنظرية الواقعية لدورها في خفض أشكال القلق لدى المرشدين ومنها قلق المستقبل.
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الواقعية في خفض قلق المستقبل لدى المرشدين والمرشدات التربويات.
- إجراء العديد من الدراسات التربوية التي تُعنى قلق المستقبل من خلال متغيرات جديدة وعينات متنوعة.

المراجع:

- البوات، مراد والمغاصيه، مؤيد (2021) اتجاهات نظرية حديثة في الإرشاد النفسي، عمان، دار الشروق.
- الجمعان، سناء (2018) المهارات الإرشادية لدى المرشدين التربويين في التعامل مع الأزمات وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة الطريق للتربية والعلوم الاجتماعية، 5(9): 749-765.
- الحارثي، سعيد (2022). فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الأجداد الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- الخوaja، عبد الفتاح (2020)، الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار العملية للنشر والتوزيع.

- الخوالدة، محمد وطنوس، عادل (2017)، مدى امتلاك المرشدين المتدربين في الجامعة الأردنية لمهارات إرشاد الأزمات، *المجلة التربوية الأردنية*، مقبول للنشر.
- الدسوقي، مجدي (2019). دراسات في الصحة النفسية، القاهرة: مكتبة أنجلو المصرية.
- الدوسري، هيفاء شبنان وخطاطبة، يحيى بن مبارك (2021). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد السلوكي في خفض قلق المستقبل لدى الجانحات بمؤسسة رعاية الفتيات بمدينة الرياض، *المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية- سلسلة العلوم الإنسانية*، جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، 27(2)، 1-23.
- ربيع، رنا (2020). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الواقعية في تحسين مفهوم الذات وخفض قلق المستقبل لدي عينة من الأيتام في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.
- الرشدي، فاطمة ويوسف، محمد (2021) واقع الإرشاد التربوي والتحديات التي تواجه المرشحات الطالبات في المرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 6(25): 433-470.
- ضمرة، جلال (2014). اثر برنامج إرشادي قائم على اكتساب المهارة على الفعالية الذاتية والقلق عند المرشدين المبدئين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- قطناني، محمد (2018). أساسيات في فهم اضطراب طيف التوحد، عمان: دار جرير للنشر والتوزيع
- المطيري، جهز فهد (2017). الإرشاد النفسي الديني من منظور الفاعلية الذاتية للمرشد النفسي وفاعليته في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلال الجامعة، *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانية*، جامعة الملك خالد، 3(2)، 87-127.
- ملوكة، صفية (2018). أثر توقع الكفاءة الذاتية على قلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجليلي بو نعامه خميس مليانة، الجزائر.
- المهايرة، عبدالله (2015)، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإرشادية وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي مدارس الطفيلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- النورسي، نسرين حسن (2023). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية أليس في خفض مستوى الاعتمادية وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة، *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية*، جامعة الزرقاء، 23(2)، 624-640.
- الهنائية، رقية بنت علي (2019). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى الباحثين عن عمل في سلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس.
- Afolayan, J.Bitrus, D. Olayinka, O.Adeyanju. A and Agam, J.(2018). Relationship between anxiety and academic performance of nursing students, Niger Delta University, Bayelsa State, **Nigeria, Advances in Applied Science Research**, 4(5):25-33.
- Corey, G. (2011). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**.U.S.A. Thomson, Brooks/Cole.
- Kendall, C.(2014). Coping cat program "Cognitive behavior therapy in the treatment of anxiety disorders", **promising practices network last modified**.
- Mushaandja, J., Haihambo, C., Vergnani, T., & Frank, E. (2013). Major Challenges Facing Teacher Counsellors in Schools in Namibia. **Educational Journal**, 2, 77-83.
- Rappaport, H. (2017). Future Time, Death Anxiety and Life Purpose among older adults, **Death studie s**, 17(4) 369-379.