

## برنامج إرشادي نفسي لخفض قلق المستقبل لدى الطلاب

### المعاقين بدنياً بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت

د/ خالد علي محمد عبد الرحيم

د/ دلال عبد العزيز الحشاش

دكتورة من قسم الإرشاد النفسي

دكتورة إرشاد نفسي وتربوي

جامعة القاهرة

مرشدة نفسية وتربوية - بدولة الكويت

#### المخلص:

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي على خفض قلق المستقبل لدى طلاب الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت، استخدمت الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي ملائمته لطبيعة الدراسة. ومن أهم نتائج البحث: أن جلسات البرنامج الإرشادي أثبتت فعاليتها في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً).

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي نفسي - قلق المستقبل - الطلاب المعاقين بدنياً.

#### Abstract:

The research aimed to identify effective mentoring program to reduce concern the future of students in special needs secondary school in Kuwait, the researcher used the experimental method is experimental design for one set manner measuring pre and post for its relevance to the nature of the study. One of the main search results: Indicative Programme sessions proved to be effective in reducing future concern among high school students with special needs (physically disabled).

**Keywords:** Mentoring program myself - concern the future - physically disabled students

**مقدمة البحث ومشكلته:**

مما لا شك فيه أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال أو فكر الشباب فقط بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهم المجتمعات والشعوب المتحضرة والتي تحاول أن تجد لنفسها موضع على الخريطة العالمية، الشباب اليوم هم المستقبل ويفكرون بشكل كبير في المستقبل ويتخوفون من المستقبل وما يخبأ لهم في المستقبل.

كما يوصف العصر الحديث بأن فيه تغيرات سريعة وحادة ومفاجئة، وفيه أزمات وتغيرات اجتماعية واقتصادية وتقنية وفكرية متنوعة، والإنسان المعاصر عليه أن يتكيف مع جملة هذه المتغيرات، وهو معرض للقلق والاضطراب والإحباط بشكل مستمر، ومن النواحي الطبية النفسية تترافق معظم الاضطرابات النفسية بأعراض القلق وبعديد من الأمراض الجسمية<sup>(1)</sup>.

كما يؤكد كلاً من راكوسكي، وليام Rakowski, William (2000م) ولما كان المستقبل من الأمور التي تشغل بال الشباب تم التوصل إلى علاقة وثيقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات وهي (حب الاستطلاع ومستوى الطموح والمستوى الاجتماعي والاقتصادي)<sup>(2)</sup>.

ويتفق كلاً من لويس، هافيلاند جونز (2000م) أن القلق هو حالة مزاجية عامة تحدث من دون التعرف عليها، يختلف القلق عن الخوف، الذي يحدث في وجود تهديد ملحوظ، وبالإضافة إلى ذلك، يتصل الخوف بسلوكيات محددة من الهرب والتجنب، في حين أن القلق هو نتيجة لتهديدات لا يمكن السيطرة عليها أو لا يمكن تجنبها<sup>(3)</sup>.

ويضيف الأمين بخاري (2010م) أن القلق هو شعور مؤلم من الهم والخوف بصورة مستمرة، وأن القلق يحدث بدرجات متفاوتة فالقلق البسيط يبدو كأنه شغل للبال أو كحالة ترقب وخشية من حدوث أمر

غير سار، أما القلق الشديد فيبدو في شكل خوف أو فزع يكون نتيجة لموقف أو حادث مزعج، حقيقياً كان أو متوهماً<sup>(4)</sup>.

ويرى الباحثان أن القلق يعتبر هو أحد العواطف الطبيعية في الإنسان التي تمثل جرس إنذار مبكر أو ناقوس خطر ليأخذ حذره من خطر محقق على حسب تقدير العقل الباطني من تجاربك السابقة، ويعتبر القلق العامل المشترك الأساسي لجميع الاضطرابات العصبية.

كما أوضح محمد عبد التواب (1996م) أن الشخص ذي قلق المستقبل يتسم بأنه لا يمكنه تحقيق ذاته، ولا يمكنه أن يبدع، والشعور بالعجز، ويتميز بحالة من السلبية والحزن، ونقص القدرة على مواجهة المستقبل، والشعور بالنقص ونقص الشعور بالأمن<sup>(5)</sup>.

كما يؤكد كلاً من ابو بكر مرسي (1997م)، ونادية رضوان (1997م) إلى أهمية دراسة البعد المستقبلي وأثره في حياة الشباب وما يترتب عليه من فقدانهم للأمل في المستقبل من معاناتهم من بعض الأزمات والاضطرابات، وهذا ما يسمى قلق المستقبل<sup>(6)</sup>.

كما تشير ماير وجيمس Meyer , James H (1999م) إلى أن المؤسسات التربوية تقترح مناقشة مشاكل المستقبل من خلال برامج الدراسات العليا بالجامعات وذلك من خلال الجوانب الاقتصادية والتكنولوجية ومناقشة أسلوب حياة life-style للطلاب<sup>(7)</sup>.

ويشير إبراهيم شوقي (2002م) إلى أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها الشباب تعكس اتجاهاتهم نحو المستقبل وتوقعاتهم له، وترتبط توقعاتهم للمستقبل إيجابياً باحترام الذات، كما ترتبط سلبياً بتوتراتهم. ونظراً لما يشهده المجتمع الخليجي من تغيرات متلاحقة، تؤثر على الأفراد والجماعات، ثمة حاجة إلى استكشاف مشكلات الشباب المتعلقة بالمستقبل<sup>(8)</sup>.

ويرى كلاً من برلو، دفيد Barlow, David (2002م)، إيمان صبري (2004م)، زينب محمد (2005م) أن قلق المستقبل هو "حالة مزاجية موجّهة للمستقبل وفيه يكون الشخص على استعداد لمحاولة التعامل مع الأحداث السلبية القادمة"، مما يوحي بأن ذلك هو التمييز بين الأخطار المستقبلية مقابل الأخطار الحالية الذي يفرق بين القلق والخوف<sup>(9)</sup>.

كما يؤكد سيد محمد صبحي (1998م)، أسامة أحمد (2003م) على أن الهدف الأساسي لنشأة الإرشاد النفسي على أنه محاولة لمساعدة الفرد للتوافق استدعى تطوير أهداف أخرى لمساعدة الإنسان على النمو السوي لأقصى حد يمكن تحقيقه من خلال إمكانياته وقدراته الخاصة ليصبح الفرد قادر على تأدية دوره بفاعلية<sup>(10)</sup>.

بينما يجمع كلاً من جابر عبد الحميد وعلاء كفاي (1990م)، إجلال سري (1990م)، أيفي ودوينج Ivey and Downing (1990م)، فيوليت فؤاد (1994م)، أسماء العطية (2001م) على أن الإرشاد النفسي عبارة عن عملية بناء تسعى إلى مساعدة الفرد من خلال المقابلة الشخصية، تطبيق الاختبارات، والتوجيه بهدف إحداث تغيير فعال يمكنهم من تحقيق أهدافهم وحل مشكلاتهم وتشجيعهم على اتخاذ القرارات المناسب<sup>(11)</sup>.

ويؤكد عطف علي (2008م) على أن أهداف الإرشاد التربوي النفسي تكمن في إحداث التغيير الإيجابي في سلوك الطالب، العمل على خلق جو مناسب للتعليم والتعلم، التنمية والاهتمام بشخصية الطالب والاهتمام بقدرات الطالب على كافة المستويات، مساعدة الطالب لتحقيق ذاته والتوافق على المستوى الشخصي والتربوي، والمهني، تحسين وتطوير سير العملية التربوية، من خلال العلاقة مع الأهل، الهيئة التدريسية والمجتمع المحلي، تحديد الأوضاع والظروف النفسية والاجتماعية والتربوية التي يواجهها الطلاب<sup>(12)</sup>.

ولذلك يرى الباحثان أن الإرشاد النفسي قد ظهر لمواجهة الحاجة المتزايدة للعلاج النفسي بإيجاد وسائل علاجية جديدة لمواجهة المشكلات النفسية التي يعان منها الكثير من الأفراد في المجتمعات الحديثة. كما يذكر إبراهيم محمود (2003م) أنه يمكن اعتبار أن التوجه نحو المستقبل مفهوماً إيجابياً بينما قلق المستقبل مفهوماً سلبياً (13).

كما يؤكد عماد علي (2000م) على وجود العلاقة الارتباطية بين نقص الشعور بالأمن تجاه العمل المستقبلي وبين القلق (14).

كما تؤكد دراسة يرلي، ميرتلير Earley, Mark A.; Mertler, Craig A (2002م) إلى ضرورة اهتمام أبحاث المستقبل بمسح القلق ويجب تعريفه بوضوح وتحديد أنواعه بوضوح (15). كما أوضحت دراسة كل من إيمان محمد (2003م)، سيجنر R Seginer, (2003م)، دراسة مولني Moline (2004م) أن الأفراد ذوي قلق المستقبل يعانون من بعض السمات هي انخفاض الدافعية للإنجاز، وانخفاض مستوى الطموح، وتدني تقدير الذات ومفهوم الذات السالب، وضعف ثقة الشخص (16).

ويرى الباحثان أنه يجب الاهتمام بدراسة قلق المستقبل كعملية إرشادية لتوجيه الشباب وذلك كما في دراسة كانينو، جلورسيا Canino, Glorisa (2004م) التي تشير إلى دراسة قلق المستقبل من منظور إرشادي علاجي بحيث يتم إعطاء نصائح وتفسيرات للمراهقين لأن عدم الاهتمام بتقديم إرشادات سوف يصيب المراهقين بأمراض جسدية ناتجة عن هذا القلق (17).

ويذكر حلليم الجبالي (2002م) أنه من الصعب وضع تعريف دقيق للإعاقة، وقد وجدت عدة تعريفات للإعاقة تتفاوت من حيث الدقة والصحة، إذ يعرفها القاموس الطبي لفلاماريون هي "نقص ناجم عن قصور أو عجز يزعم صاحبه أو يجد من قدرته على الاضطلاع بدوره الاجتماعي (18).

ويعرف النجيل ايليا (1999م) المعوق "هو الشخص الذي يعاني من نقص جسمي أو عقلي نتيجة أسباب وراثية أو عوامل بيئية مكتسبة تؤدي إلى مشاكل نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية (19).

وتعتبر المنظمة الدولية للمعوقين Classification Internationale des Handicaps Deficiences (1990م) أن "الإعاقة هي نتيجة مرض (أو حادث)، وبدلاً من ربطها بسببها، فإنها تعرفها من خلال إصابة الجسد (القصور)، وكذلك من خلال ما ينجز عن هذا القصور من صعوبات أو استحالة في القيام بنشاطات الحياة اليومية (العجز) إضافة إلى المشاكل الاجتماعية الناجمة عن ذلك (الضرر) (20).

ويذكر ديليوووك (1981م) لقد صنف الأخصائيون المعوقين إلى المعوقون جسمياً والمعوقون عقلياً حيث أن الإعاقة الحركية: تصيب العضلات بأنواعها وتؤثر على الجهاز الحركي وقد تكون وراثية أو مكتسبة والإعاقة العقلية: تصيب المخ فينتج عنه تخلف بسيط أو شديد والأسباب قد تكون وراثية أو مكتسبة (21).

ويرى الباحثان في هذه الدراسة الحالية أن قلق المستقبل أيضاً يمكن اعتباره مفهوماً إيجابياً إذا أخذ من وجهة النظر الوقائية بمعنى أن الشخص هنا يحدد مجالات مخاوفه من المستقبل ويحاول أن يعد الدفاعات النفسية والعقلية لها كي يستطيع مواجهتها بنجاح فعلية تحسين مستواه الاجتماعي الاقتصادي وأن يكون مستوى طموحه مرتفع بأن يحصل على دراسة جامعية بدرجة متقدمة أي تقدير مرتفع يمكنه من العمل وتحقيق طموحاته المختلفة فضلاً عن ذلك يكون لديه حب للاستطلاع أو التطلع نحو مستقبل أفضل بنظرة تفاؤلية وليست تشاؤمية وهذا ما يحاول البحث الحالي دراسته من خلال معرفة فاعلية برنامج إرشاد نفسي على خفض قلق المستقبل لدى طلاب الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت.

## هدف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي على خفض قلق المستقبل لدى طلاب الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت.

## تساؤل البحث:

ما هي فاعلية برنامج إرشادي على خفض قلق المستقبل لدى طلاب الاحتياجات الخاصة بالمرحلة

الثانوية بدولة الكويت؟

## مصطلحات البحث:

### 1. الإرشاد النفسي:

ويعرفه عطايف علي (2008م) بأنه عملية تتضمن تقديم خدمات إرشادية عبر برامج وقائية وإمائية وعلاجية إلى الطلاب لمساعدتهم على التغلب على المشكلات التي تعترضهم بهدف تحقيق النجاح من خلال مجموعة من الخدمات التربوية تعمل على الجوانب النفسية والأكاديمية والاجتماعية والمهنية للطلاب، وتهدف إلى مساعدته على فهم نفسه وقدراته وإمكاناته الذاتية والبيئية واستغلالها في تحقيق أهدافه وبما يتفق مع هذه الإمكانيات (الذاتية والبيئية) (22).

### 2. القلق النفسي العام:

ويعرفه محمد عبدالله (2010م) على أنه التوتر وانشغال البال لأحداث عديدة لأغلب اليوم ولمدة لا تقل عن ستة أشهر ويكون مصحوباً بأعراض جسمية كآلام العضلات والشعور بعدم الطمأنينة وعدم الاستقرار وبضعف التركيز واضطراب الدم والشعور بالإعياء وهذه الأحاسيس كثيراً ما تؤثر على حياة

المريض الأسرية والاجتماعية والعملية وغالباً ما يصيب الأعمار الأولى من الشباب ولكنه يحدث لجميع الأعمار (23).

### 3. قلق المستقبل:

تعرف زينب محمود (2005م) قلق المستقبل على أنه خلل أو اضطراب نفسي ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، ما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية واليأس (24).

### 4. الفرق بين القلق العام وقلق المستقبل:

يفرق باسم فارس (1996م) بين مفهوم القلق العام وقلق المستقبل:

حيث يوضح أن القلق العام يتسم:

- إن القلق من حيث المصدر على نوعين: فإما أن يكون متأثراً من مصادر غير معروفة، وأما أن يكون من مصادر معروفة عند الفرد.

- القلق من حيث الاستمرارية إما أن يكون (حالة مستمرة) وحينئذ يوصف على أنه سمة تتسم بالثبات النسبي وإما أن يكون حالة مؤقتة تظهر في مواقف معينة.

ويوضح أن قلق المستقبل يتسم:

- إن قلق المستقبل قلق موضوعي إذ تكون مصادره معروفة عند الفرد.



- إمكانية توقع أكثر مصادره إيلاماً للفرد من خلال تحديد الفرد للمصدر المثير للقلق كأن يكون مالياً أو صحياً أو أسرياً<sup>(25)</sup>.

### الدراسات السابقة العربية والأجنبية:

1- دراسة جيزي وتراك **Gizzi, Traci J (2001م)**: تأثير التوجه نحو المستقبل

والاستغراق في الدراسة والتعلق بالمدرسة، استهدفت الدراسة تأثير المدرسة في التنبؤ بسلوك طلاب المدارس الثانوية العليا من المراهقين في (الغياب من المدرسة بدون إذن، سلوكيات جنسية)، وكان من نتائج الدراسة يظهر التوجه نحو المستقبل كمتغير يتم من خلاله التنبؤ بسلوك المخاطرة لدى المراهقين<sup>(26)</sup>.

2- دراسة ابراهيم محمود ابراهيم **(2003م)**: التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض

الاضطرابات لدى الشباب الجامعي (دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية)، استهدفت الدراسة معرفة مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، وكان من نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة دالة موجبة بين انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل وكل من الاكتئاب والاعتراب والضغط النفسية بالنسبة لكل من الذكور والإناث في البيئة المصرية والسعودية<sup>(27)</sup>.

3- دراسة بريان وانجيلا **Bryan, Angela (2004م)**: التوجه نحو المستقبل والبحث عن

الأحداث المثيرة وسلوك المخاطرة حول قضايا المراهقين، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والبحث عن الأحداث المثيرة وسلوك المخاطرة حول قضايا المراهقين إلى أن بسبب مستوى المخاطرة العالي لدى المراهقين وجد أن غالبيتهم ذوي سلوكيات تتسم بالصحة النفسية السلبية غير الإيجابية وكان من نتائج الدراسة أن هناك علاقة دالة بين

الاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية والتوجه نحو المستقبل وتعدد سلوك المخاطرة، وإن الفروق الفردية الموجودة بين المراهقين للتوجه الإيجابي نحو المستقبل تكون أقل (28).

4- دراسة كاجان وآخرون **Kagan et al (2004م)**: الوصول إلى فهم تفسيرات

الأحداث السلبية والإيجابية المستقبلية عن المراهقين وعلاقتها بالقلق والاكتئاب، هدفت إلى فحص استخدام التغيرات التي أعطاها هؤلاء المراهقين لأحداث المستقبل وعلاقتها بزيادة معدل الشعور بالقلق والاكتئاب، وكان من نتائج الدراسة أن الطلاب الذين يعانون من الشعور بالقلق أعطوا نسبة أعلى لإمكانية حدوث الأحداث السلبية لهم ولم يوضحوا ميلهم إلى إمكانية حدوث الأحداث الإيجابية، كما أوضحت أن تأثير كل من الأحداث السلبية والإيجابية له علاقات مختلفة على توقع النتائج الإيجابية أو السلبية لأحداث المستقبل، وأن النظرة التشاؤمية تؤثر على المراهقين وبالتالي يشعرون بالقلق والاكتئاب (29).

5- دراسة بولانوسكي **Bolanwski (2005م)**: القلق بشأن المستقبل المهني بين الأطباء

والشباب، هدفت معرفة معدل الشعور بالقلق بشأن المستقبل، وكان من نتائج الدراسة أن ارتفاع معدل الشعور بالقلق يرجع إلى الضغوط المكثفة المتمثلة في بيئة العمل وأن المعدل المرتفع لمؤشر الشعور بالقلق يكون له تأثيراً سلبياً على المستقبل المهني (30).

6- دراسة إبراهيم إبراهيم إسماعيل **(2006م)**: فاعلية الإرشاد العقلاي الانفعالي في خفض

قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية الإرشاد العقلاي الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، وكان من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة

الدراسة، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل<sup>(31)</sup>.

#### 7- دراسة سناء مسعود (2006م): بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من

المراهقين، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، وكان من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، ويوجد فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لصالح المراهقات، ويتأثر قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية بنوع التعليم<sup>(32)</sup>.

#### 8- دراسة إيزنك وآخرون Eysenck et al (2006م): القلق والاكتئاب وتأثيرهما على

الماضي والحاضر والمستقبل: هدفت إلى معرفة تأثير القلق والاكتئاب على الماضي والحاضر والمستقبل، والتوقيت للأحداث السلبية من حيث وقوعها في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، وكان من نتائج الدراسة أن الشعور بالاكتئاب يرتبط أكثر بتلك الأحداث التي وقعت في الماضي عن تلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل عن تلك التي حدثت في الماضي<sup>(33)</sup>.

#### 9- دراسة مصطفى عبد المحسن (2007م): فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق

المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط، وهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الوعي الديني وقلق المستقبل المهني، ومعرفة الاضطرابات الإكلينيكية والشخصية والمشكلات النفسية الاجتماعية لدوي قلق المستقبل المهني، وكان من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الديني وقلق المستقبل المهني باختلاف نوع

الوعي الديني (الجوهري - الظاهري)، والمستوى الدراسي، والتخصص العلمي، كما توجد فاعلية لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة (34).

#### 10- دراسة عباس ناجي (2010م): علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب

الجالية العربية في الدانمارك - مدينة البورك، استهدفت الدراسة معرفة مدى مستوى سمة التفاؤل والتشاؤم لشباب الجالية العربية المقيمة في الدانمارك والمتمثلة بعينة البحث، ومدى مستوى القلق لشباب الجالية العربية نحو المستقبل، وكان من نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة بين سمة التفاؤل، سمة التشاؤم لأفراد عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية بين كل من سمة التفاؤل والتشاؤم للشباب من كلا الجنسين وقلق المستقبل (35).

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي ملائمة لطبيعة الدراسة.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التطبيقية من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت بمدرسة أحمد مشاري العدواني الثانوية بنين بمنطقة العاصمة التعليمية للمعاقين بدنياً، وبلغ مجتمع البحث عدد (35) من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت المعاقين بدنياً، وتم اختيار عدد (15) طلاب كعينة البحث الاستطلاعية لإيجاد معاملات الصدق والثبات لمقياس قلق المستقبل، وعدد (25) كعينة البحث الأساسية، وتراوح إعمارهم بين (16-18) سنة بمتوسط عمر (17,7)، وانحراف معياري (1,29).

## جدول (1)

## توصيف المجتمع الكلي لعينة البحث

م	البيان	العينة الأساسية	النسبة المئوية
1	العينة الاستطلاعية	15	42,9%
2	العينة الأساسية	20	57,1%
3	المجموع	35	100%

## أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان عن قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالكويت المعاقين بدنياً، والبرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل مرفق (5)، وقد قام الباحثان بعمل محاور الاستمارة وهذه المحاور هي:

- 1- التفكير تجاه المستقبل (الإيجابي - السلبي).
- 2- النظرة الحياتية (الإيجابية - السلبية).
- 3- القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة.
- 4- المظاهر الجسمية لقلق المستقبل.
- 5- المظاهر النفسية لقلق المستقبل.

وقام الباحثان بعرض هذه المحاور على عدد (5) من السادة الخبراء (مرفق 1)، مع مراعاة ألا تقل خبراتهم في المجال عن عشر سنوات وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة المحاور للهدف الذي وضعت من أجله، الموافقة على وجود المحور أو عدم وجوده، الموافقة على صياغة المحور أو تعديل صياغته، ويوضح جدول رقم (2) نسبة آراء الخبراء حول محاور الاستبيان.

## جدول (2)

## نسبة آراء الخبراء حول محاور الاستبيان

ن = 5

م	المحور	اتفاق آراء الخبراء	النسب المئوية
1	التفكير تجاه المستقبل (الإيجابي - السلبي).	4	80%
2	النظرة الحياتية (الإيجابية - السلبية).	5	100%
3	القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة.	4	80%
4	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	5	100%
5	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	5	100%

يتضح من الجدول (2) نسبة آراء الخبراء حول محاور الاستبيان حيث يتضح نسبة آراء الخبراء

الموافقين على وجود المحور، وجاءت الأهمية النسبية تتراوح ما بين (80% ، 100%)، وقد ارتضى الباحثان على أخذ المحاور التي حصلت على نسبة مئوية أكبر من 70% من مجموع الآراء، وقد أوصى الخبراء بأخذ جميع المحاور.

**تحديد عبارات كل محور:**

قام الباحثان بتحديد مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور بما يتناسب مع محاور الاستبيان التي تم تحديدها وفقاً لآراء الخبراء، وقد راعى الباحثان عند تحديد العبارات أن تتناسب العبارات مع محاورها، ووضوح العبارات، وأن تتناسب العبارات مع الهدف الذي وضعت من أجله، وبلغ عدد العبارات 49 عبارة موزعة كالتالي:

- المحور الأول: التفكير تجاه المستقبل (الإيجابي - السلبي)، ويمثله عدد 10 عبارة.
- المحور الثاني: النظرة الحياتية (الإيجابية - السلبية)، ويمثله عدد 12 عبارة.
- المحور الثالث: القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة، ويمثله عدد 9 عبارات.
- المحور الرابع: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل، ويمثله عدد 9 عبارات.
- المحور الخامس: المظاهر النفسية لقلق المستقبل، ويمثله عدد 9 عبارات.

### عرض الاستبيان في صورته المبدئية:

قام الباحثان بعرض الاستمارة في صورتها المبدئية متضمنة المحاور والعبارات التي تمثلها على الخبراء بغرض التأكد من مدى مناسبة العبارات للمحور الذي تمثله، ومناسبة العبارة للظاهرة المقاسة، ومدى كفاية العبارات للتعبير عن المحور، ومدى صلاحيتها للصياغة، ثم قام الخبراء بحذف بعض العبارات لعدم مناسبتها، ويوضح الجدول رقم (3) نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات الاستبيان.

### جدول (3)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء حول عبارات محاور الاستبيان

ن = 5

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
رقم	الأهمية النسبية	رقم	الأهمية النسبية	رقم	الأهمية النسبية	رقم	الأهمية النسبية	رقم	الأهمية النسبية
العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة
1	%80	1	%100	1	%20	1	%100	1	%80
2	%80	2	%80	2	%100	2	%80	2	%80
3	%100	3	%80	3	%80	3	%100	3	%100

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
رقم العبارة	الأهمية النسبية	رقم العبارة	الأهمية النسبية	رقم العبارة	الأهمية النسبية	رقم العبارة	الأهمية النسبية	رقم العبارة	الأهمية النسبية
4	%80	4	%100	4	%80	4	%100	4	%80
5	%80	5	%100	5	%100	5	%80	5	%80
6	%100	6	%80	6	%100	6	%40	6	%100
7	%40	7	%80	7	%80	7	%100	7	%80
8	%100	8	%100	8	%80	8	%80	8	%100
9	%100	9	%100	9	%80	9	%80	9	%100
					10	%20	10	%80	10
					11	%100	11		11
					12	%100	12		12

يتضح من الجدول (3) نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات الاستبيان، حيث أنها واقعة ما

بين نسبة 20% - 100%، وقد ارتضى الباحثان على أخذ العبارات التي حصلت على نسبة مئوية أكثر

من 70% من مجموع الآراء.



**الاستبيان في صورته النهائية:**

بعد عرض استمارة الاستبيان في صورتها المبدئية التي تضمنت 49 عبارة على الخبراء، وأصبحت 44 عبارة في صورتها النهائية، والجدول رقم (4) يوضح عدد عبارات كل محور قبل وبعد الحذف للوصول للصورة النهائية للاستبيان وكذلك أوصى الخبراء بأن يتم تصحيح الاستبيان وفقاً لميزان تقدير ثلاثي (أوافق تماماً، أوافق إلى حد ما، لا أوافق) جدول رقم (5)، مرفق (2).

**جدول (4)**

محاور الاستبيان وعدد العبارات التي تنتمي إلى كل محور قبل وبعد الحذف

م	المحاور	عدد العبارات قبل الحذف	عدد العبارات بعد الحذف
1	التفكير تجاه المستقبل (الإيجابي - السلبي)	10	10
2	النظرة الحياتية (الإيجابية - السلبية)	12	10
3	القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة	9	8
4	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل (دمج العبارة 7، 9)	9	8
5	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	9	8
	الإجمالي	49	44

## جدول (5)

الأهمية النسبية لاتفاق الخبراء حول تحديد طريقة تصحيح استمارة الاستبيان

ن = 5

م	أسلوب التقييم الخاص بالإجابة على العبارات	اتفاق آراء الخبراء	النسبة المئوية
1	دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً	صفر	صفر.٪
2	دائماً - أحياناً - أبداً	1	20.٪
3	أوافق تماماً - أوافق إلى حد ما - لا أوافق	4	80.٪
4	نعم - غير متأكد - لا	صفر	صفر.٪
5	أوافق بدرجة كبيرة - أوافق بدرجة متوسطة - لا أوافق	صفر	صفر.٪

**الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (15) من طلاب المرحلة الثانوية بدولة

الكويت بمدرسة أحمد مشاري العدواني الثانوية بنين بمنطقة العاصمة التعليمية للمعاقين بدينياً، وهي عينة

التقنين المستخدمة لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

**المعاملات العلمية للاستبيان:**

قام الباحثان بإجراء صدق وثبات الاستبيان بالطرق العلمية التالية:

**صدق الاستبيان:**

تم حساب صدق الاستبيان بدلالة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وبين درجة المحور والدرجة الكلية للاستبيان، ويتضح ذلك كما في الجدول (6، 7).

**جدول (6)**

معامل ارتباط عبارات كل محور والدرجة الكلية للمحور

ن = 15

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	*0,480	1	*0,583	1	*0,740	1	*0,383	1	*0,785
2	*0,590	2	*0,490	2	*0,555	2	*0,372	2	*0,849
3	*0,406	3	*0,477	3	*0,380	3	*0,420	3	*0,495
4	*0,725	4	*0,625	4	*0,465	4	*0,560	4	*0,592
5	*0,666	5	*0,707	5	*0,765	5	*0,550	5	*0,423
6	*0,584	6	*0,398	6	*0,690	6	*0,598	6	*0,410
7	*0,470	7	*0,615	7	*0,430	7	*0,467	7	*0,365
8	*0,376	8	*0,530	8	*0,573	8	*0,623	8	*0,420
9	*0,640	9	*0,450						
10	*0,560	10	*0,640						

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 0,361.

يتضح من الجدول (6) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية للاستبيان ذات

دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (0,383، 0,849) مما يدل على صدق الاستبيان.

### جدول (7)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان

ن = 15

م	المحاور	معامل الارتباط
1	التفكير تجاه المستقبل (الايجابي - السلبي)	* 0,710
2	النظرة الحياتية (الايجابية - السلبية)	*0,825
3	القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة	*0,696
4	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	*0,576
5	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	*0,645

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 0,361

يتضح من الجدول (7) أن قيم معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لمحاور

استمارة الاستبيان ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (0,576، 0,825) مما يدل على أن

محاور الاستمارة دالة.

**ثبات الاستبيان:**

تم حساب ثبات الاستبيان بطريقة إعادة تطبيق الاختبار Test Retest وذلك بفواصل زمني

(15) يوم وذلك لإيجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ويتضح ذلك كما في الجدول رقم (8، 9).

**جدول (8)**

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات الاستبيان

ن = 15

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
معامل الارتباط	رقم العبارة بالاستبيان	معامل الارتباط	رقم العبارة بالاستبيان	معامل الارتباط	رقم العبارة بالاستبيان	معامل الارتباط	رقم العبارة بالاستبيان	معامل الارتباط	رقم العبارة بالاستبيان
*0,505	1	*0,784	1	*0,593	1	*0,622	1	*0,445	1
*0,730	2	*0,753	2	*0,792	2	*0,679	2	*0,367	2
*0,495	3	*0,523	3	*0,770	3	*0,584	3	*0,521	3
*0,742	4	*0,478	4	*0,551	4	*0,474	4	*0,399	4
*0,404	5	*0,444	5	*0,487	5	*0,652	5	*0,490	5
*0,645	6	*0,711	6	0,579	6	*0,537	6	*0,585	6
*0,699	7	*0,610	7	*0,563	7	*0,691	7	*0,634	7
*0,841	8	*0,709	8	*0,661	8	*0,524	8	*0,742	8
						*0,771	9	*0,644	9
						*0,753	10	*0,798	10

\* قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 0,361.

يتضح من الجدول (8) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0,399، 0,841) مما يدل

على ثبات جميع عبارات الاستبيان.

### جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور الاستبيان

ن = 15

م	المحاور	معامل الارتباط
1	التفكير تجاه المستقبل (الايجابي - السلبي)	*0,793
2	النظرة الحياتية (الايجابية - السلبية)	*0,884
3	القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة	*0,672
4	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	*0,604
5	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	*0,823

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 0,361.

يتضح من الجدول (9) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0,604، 0,884) مما يدل

على ثبات محاور استمارة الاستبيان.

### الدراسة الأساسية (إجراءات التطبيق):

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية على عدد (20) طالب، بمدرسة أحمد مشاري العدواني

الثانوية بنين بمنطقة العاصمة التعليمية للمعاقين بدينياً، وذلك بعد توضيح الهدف من الدراسة، وأهمية

الدراسة، وأنها دراسة علمية وتنتجها لا تمس الأمور الشخصية، مع الوعد بأن هذه البيانات سرية للغاية،

وأن الغرض منه الدراسة العلمية والبحث العلمي فقط.

**المعالجات الإحصائية:**

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج Excel لإدخال البيانات وبرنامج (10) SPSS (Statistical Package Social, Science) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.

- الوسط الحسابي .
- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- اختبارات لدلالة الفروق.

**عرض النتائج ومناقشتها:****أولاً: عرض النتائج:****جدول (10)**

التوصيف الإحصائي لدرجات استجابة المجموعة التجريبية في

القياس القبلي لاستمارة قلق المستقبل

ن = 20

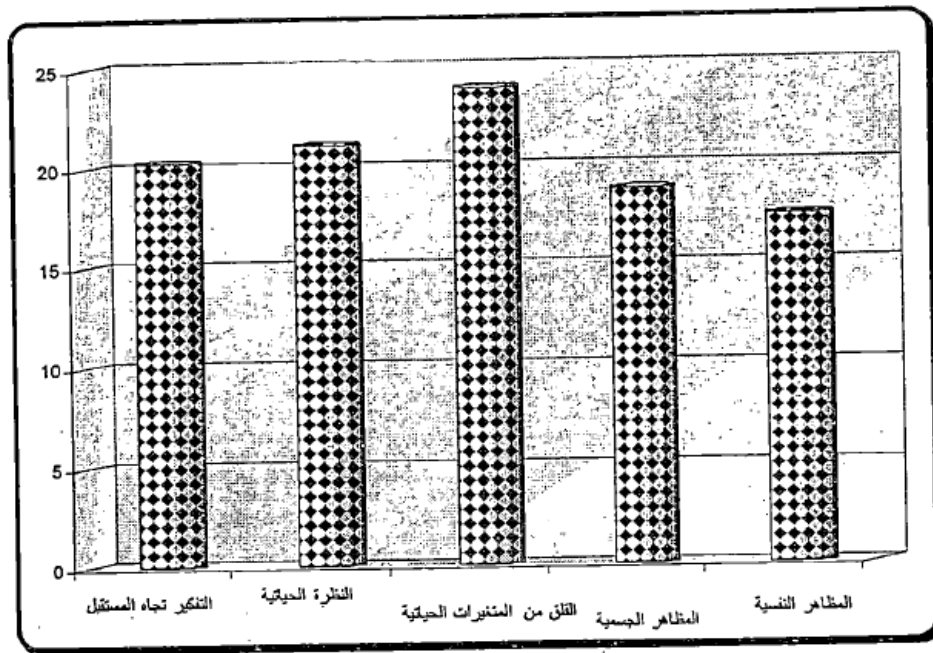
م	المحور	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
1	التفكير تجاه المستقبل (الإيجابي - السلبي)	20,3	1,34	20	1,448
2	النظرة الحياتية (الإيجابية - السلبية)	21,1	1,89	21	1,325
3	القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة	23,91	0,57	23	0,256 -

4	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	18,81	1,62	18	1,413
5	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	17,41	1,84	17	0,223

يتضح من الجدول (10) أن قيم المتوسطات تراوحت بين (17,41، 23,91)، وقيم الانحراف

تراوحت ما بين (0,57، 1,89)، وقيم الوسيط تراوحت ما بين (17، 23)، وقيم الالتواء تراوحت ما

بين (- 0,256، 1,448).



شكل (1)

المتوسطات الحسابية لدرجات استجابة المجموعة التجريبية

في القياس القبلي لاستمارة قلق المستقبل



## جدول (11)

## التوصيف الإحصائي لدرجات استجابة المجموعة التجريبية

## في القياس البعدي لاستمارة قلق المستقبل

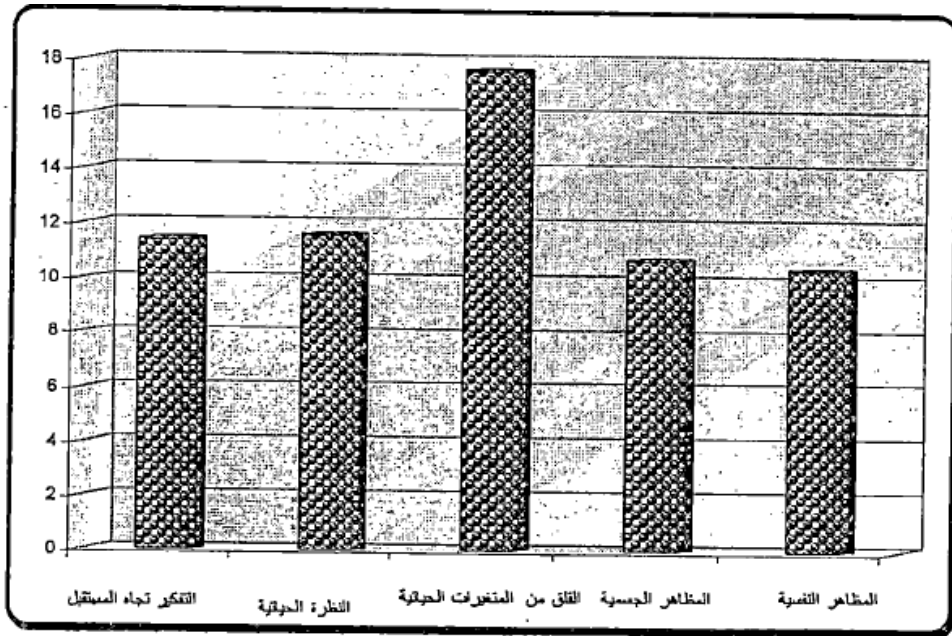
ن = 20

م	المحور	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
1	التفكير تجاه المستقبل (الإيجابي - السلبي)	11,40	1,17	11	1,63
2	النظرة الحياتية (الإيجابية - السلبية)	11,60	1,08	11	1,45
3	القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة	17,61	2,31	17	1,05
4	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	10,71	1,16	10	1,21
5	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	10,41	1,08	10	0,774

يتضح من الجدول (11) أن قيم المتوسطات تراوحت بين (10,41، 17,61)، وقيم الانحراف

تراوحت ما بين (1,08، 2,31)، وقيم الوسيط تراوحت ما بين (10، 17)، وقيم الالتواء تراوحت ما

بين (-0,774، 1,63).



شكل (2)

المتوسطات الحسابية لدرجات استجابة المجموعة التجريبية

في القياس البعدي لاستمارة قلق المستقبل

## جدول (12)

دلالة الفروق بين درجات استجابة المجموعة التجريبية

في القياس القبلي والبعدي لاستمارة قلق المستقبل

ن = 20

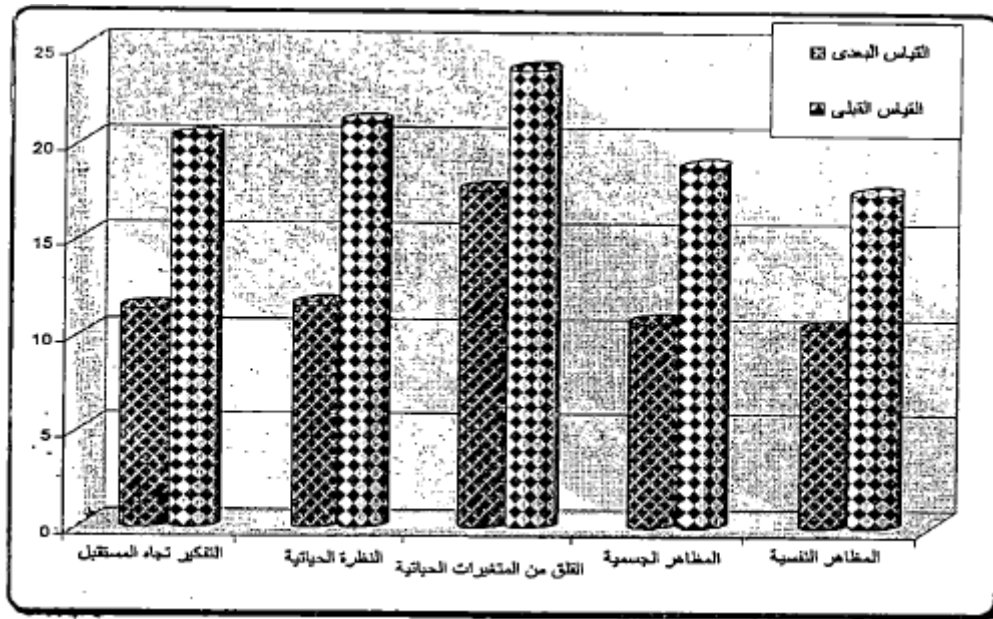
م	المحور	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	التفكير تجاه المستقبل (الإيجابي - السلبي)	20,3	1,34	11,40	1,17	*15,83	دالة
2	النظرة الحياتية (الإيجابية - السلبية)	21,1	1,89	11,60	1,08	*13,71	دالة
3	القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة	23,91	0,57	17,61	2,31	*8,35	دالة
4	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	18,81	1,62	10,71	1,16	*12,87	دالة
5	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	17,41	1,84	10,41	1,08	*10,41	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05)، درجات حرية 28 = (2,048).

يتضح من الجدول (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات استجابة المجموعة التجريبية في

القياس القبلي والبعدي لاستمارة قلق المستقبل، تتراوح ما بين (8,35، 15,83)، حيث جاءت قيمة

(ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (2,048).



شكل (3)

دلالة الفروق بين درجات استجابة المجموعة التجريبية

في القياس القبلي والبعدي لاستمارة قلق المستقبل

### ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (10) أن قيم المتوسطات تراوحت بين (17,41، 23,91)، وقيم الانحراف تراوحت ما بين (0,57، 1,89)، وقيم الوسيط تراوحت ما بين (17، 23)، وقيم الالتواء تراوحت ما بين (- 0,256، 1,448) لدرجات استجابة المجموعة التجريبية في القياس القبلي لاستمارة قلق المستقبل.

كما يتضح من الجدول (11) أن قيم المتوسطات تراوحت بين (10,41، 17,61)، وقيم الانحراف تراوحت ما بين (1,08، 2,31)، وقيم الوسيط تراوحت ما بين (10، 17)، وقيم الالتواء تراوحت ما بين (- 0,774، 1,63) لدرجات استجابة المجموعة التجريبية في القياس البعدي لاستمارة قلق المستقبل.

كما يتضح من الجدول (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات استجابة المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاستمارة قلق المستقبل لصالح درجات استجابة القياس البعدي لاستمارة قلق المستقبل نتيجة فاعلية جلسات البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً)، حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (8,35، 15,83)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) معنوية = (2,048).

كما جاءت الاستجابة لجميع عبارات المحور الأول والخاص بالتفكير تجاه المستقبل (الإيجابي - السلبي) تدل على أن درجات استجابة المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاستمارة قلق المستقبل لصالح درجات استجابة القياس البعدي لاستمارة قلق المستقبل، التوتر وعدم الارتياح عندما التفكير في المستقبل، والإحساس بعدم الأمان، وأن مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكير الطلاب، أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة، والشعور بالخوف من المستقبل، ولكن بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً)، قل ذلك بنسبة كبيرة معنوية وأصبح لدى الطلاب نظرة تفاعل تجاه المستقبل والتفكير فيه وأصبح الطلاب يفكرون تجاه مستقبلهم العلمي والحياتي بطريقة إيجابية، وما توصل إليه الباحثان يتفق مع نتائج دراسة جيزي وتراك (Gizzi, Traci J 2001م) أنه توجد منبآت كامنة لسلوك المراهقين وأنها وراء سلوك المراهقة لديهم، ومن هنا يظهر التوجه نحو المستقبل كمتغير يتم من خلاله التنبؤ بسلوك المخاطرة لدى المراهقين (36).

كما جاءت الاستجابة لجميع عبارات المحور الثاني والخاص بالنظرة الحياتية (الإيجابية - السلبية) تدل على درجات استجابة المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاستمارة قلق المستقبل لصالح درجات استجابة القياس البعدي لاستمارة قلق المستقبل، حيث كان الشعور في القياس القبلي ضعف

النظر الحياتية الإيجابية للطلاب واتجاهاً إلى النظرة السلبية مثل الخوف من الفشل في المستقبل، والشعور بأن آمالهم وطموحاتهم لن تتحقق بسهولة، أن الأيام القادمة في الامتحانات غير سعيدة، أن تتغير حياتهم إلى الأسوأ في المستقبل، وأن نظرهم للحياة غير مليئة بالتفاؤل، وأنهم لن يحققوا السعادة في حياتهم المقبلة العلمية والعملية، أن المستقبل مظلم ولا يبشر بالخير لضعف اهتمام الدول بذوي الاحتياجات الخاصة، وأن ضعف التشريعات القانونية لحقوق ذوي الاحتياجات الخاصة يجعلهم يواجهون صعوبات مستقبلية، ولكن بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً)، قل ذلك بنسبة كبيرة معنوية وأصبح لدى الطلاب نظرة تفاؤل تجاه الحياة المستقبلية لهم والتفكير فيها أصبح بطريقة إيجابية، وما توصل إليه الباحثان يتفق مع نتائج دراسة كاجان وآخرون (Kagan et al 2004م) أن الطلاب الذين يعانون من الشعور بالقلق أعطوا نسبة أعلى لإمكانية حدوث الأحداث السلبية لهم ولم يوضحوا ميلهم إلى إمكانية حدوث الأحداث الإيجابية، كما أوضحت أن تأثير كل من الأحداث السلبية والإيجابية له علاقات مختلفة على توقع النتائج الإيجابية أو السلبية لأحداث المستقبل، وأن النظرة التشاؤمية تؤثر على المراهقين وبالتالي يشعرون بالقلق والاكتئاب (37).

كما جاءت الاستجابة لجميع عبارات المحور الثالث والخاص بالقلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة تدل على درجات استجابة المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاستمارة قلق المستقبل لصالح درجات استجابة القياس البعدي لاستمارة قلق المستقبل، حيث كان الشعور في القياس القبلي القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة والمتمثلة في ازدياد تكاليف وأعباء التعليم والانتقال للمدرسة، ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة وما يمثله من تحديات مستقبلية، إهمال المجتمع لهم في العديد من الأماكن التي يتواجدون فيها، قلق الأسرة الدائم على مستقبلهم يشعرون بمزيد من الضغط النفسي، التفكير المستمر

والمواصل في مستقبلي الدراسي، قلة فرص العمل بعد التخرج وبخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة، كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة، ولكن بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً)، قل ذلك بنسبة كبيرة معنوية وأصبح لدى الطلاب ضغوط وقلق أقل من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة وأصبح التفكير فيها بطريقة إيجابية، وما توصل إليه الباحثان يتفق مع نتائج دراسة بريان وانجيلا Bryan, Angela (2004م) أن هناك علاقة دالة بين الاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية والتوجه نحو المستقبل وتعدد سلوك المخاطرة، وأن الفروق الفردية الموجودة بين المراهقين للتوجه الإيجابي نحو المستقبل تكون أقل (38).

كما تؤكد دراسة بولانوسكي Bolanwski (2005م) أن ارتفاع معدل مؤشر الشعور بالقلق تجاه المستقبل المهني لدى أطباء الامتياز ببولندا بينما معدل مؤشر الشعور بالقلق تجاه المستقبل المهني منخفض لدى أطباء الامتياز الفرنسيين، كما أن أطباء الامتياز الذين لديهم دراية بواجبات الطبيب اليومية يقومون بتطوير مهاراتهم العلمية، أن ارتفاع معدل الشعور بالقلق يرجع إلى الضغوط المكثفة المتمثلة في بيئة العمل وأن المعدل المرتفع لمؤشر الشعور بالقلق يكون له تأثيراً سلبياً على المستقبل المهني (39).

كما جاءت الاستجابة لجميع عبارات المحور الرابع والخاص بالمظاهر الجسمية لقلق المستقبل تدل على درجات استجابة المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاستمارة قلق المستقبل لصالح درجات استجابة القياس البعدي لاستمارة قلق المستقبل، حيث كان الشعور في القياس القبلي توضح زيادة كبيرة في الإحساس بالضعف البدني العام كنتيجة طبيعية لزيادة القلق من المستقبل والمتمثلة في الشعور بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية، الخمول البدني وتوتر العضلات، بعض الاضطرابات بالمعدة، سرعة نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم وصداع مستمر، ضيق في التنفس عند التفكير في المستقبل، اضطراب في النوم وأحلام مفرزة لقلقهم على مستقبلهم العلمي والعملية، ولكن بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي

لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً)، قل ذلك بنسبة كبيرة معنوية وأصبح لدى الطلاب مظاهر جسمية أقل وأصبح التفكير في المستقبل بطريقة إيجابية وتحسن الجانب البدني لديهم، وما توصل إليه الباحثان يتفق مع نتائج دراسة كانينو، جلورسيا، Canino, Glorisa (2004م) التي تشير إلى دراسة قلق المستقبل من منظور إرشادي علاجي بحيث يتضمن إعطاء نصائح وتفسيرات للمراهقين لأن عدم الاهتمام بتقديم إرشادات سوف يصيب المراهقين بأمراض جسمية ناتجة عن هذا القلق (40).

كما جاءت الاستجابة لجميع عبارات المحور الخامس والخاص بالمظاهر النفسية لقلق المستقبل تدل على أن درجات استجابة المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاستمارة قلق المستقبل لصالح درجات استجابة القياس البعدي لاستمارة قلق المستقبل، حيث كان الشعور في القياس القبلي توضح زيادة كبيرة في الإحساس بالمظاهر النفسية لقلق المستقبل والمتمثلة في العصبية والتوتر والقلق حرصاً على مستقبلهم، عدم القدرة على حل المشكلات والصعوبات التي تواجههم، الشك والارتباك والحيرة عند التفكير في المستقبل، ضعف في التركيز وشروء الذهن عن المذاكرة لتفكيرهم المستمر في المستقبل، ضعف القدرة على اتخاذ القرارات في توجيههم العلمي بعد حصولهم على الشهادة الثانوية، ولكن بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً)، قل ذلك بنسبة كبيرة معنوية وأصبح لدى الطلاب مظاهر نفسية مرضية أقل وأصبح التفكير في المستقبل بطريقة إيجابية، وتحسن الجانب النفسي لديهم، وما توصل إليه الباحثان يتفق مع نتائج دراسة إبراهيم محمود إبراهيم (2003م) أن هناك علاقة دالة موجبة بين انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل وكل من الاكتئاب والاعتراب والضغط النفسية بالنسبة لكل من الذكور والإناث في البيئة المصرية والسعودية، نتائج دراسة إيزنك وآخرون Eysenck et al (2006م) أن الشعور بالاكتئاب يرتبط



أكثر بتلك الأحداث التي وقعت في الماضي عن تلك الأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل عن تلك التي حدثت في الماضي (41)،(42).

ويرى الباحثان في مجمل مناقشة النتائج تتفق على أهمية جلسات البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً)، وهذا يتفق مع نتائج دراسة إبراهيم إبراهيم إسماعيل (2006م) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (43).

كما تؤكد دراسة سناء منير (2006م) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، ويوجد فروق بين درجات كل من المراهقات والمراهقين في قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية لصالح المراهقات، ويتأثر قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية بنوع التعليم (44).

كما تؤكد دراسة مصطفى عبد المحسن (2007م) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الديني وقلق المستقبل المهني باختلاف نوع الوعي الديني (الجوهري - الظاهري)، والمستوى الدراسي (الفرقة الأولى - الفرقة الرابعة)، والتخصص العلمي (الشعبة العلمية - الشعبة الأدبية)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية الشعب التعليمية والأدبية لصالح الشعب العلمية، كما توجد فاعلية لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة الدراسة، دراسة عباس ناجي (2010م) عدم وجود فروق دالة بين سمة التفاؤل، سمة التشاؤم لأفراد عينة البحث، وتمتع أفراد عينة البحث من كلا الجنسين بحالة من الاستقرار النسبي نحو المستقبل، وعدم وجود فروق ذات دلالة بين الشباب (الذكور، الإناث) بالنسبة لسمة

التفاؤل وبالنسبة لسمة التشاؤم، ووجود علاقة ارتباطية بين كل من سمة التفاؤل والتشاؤم للشباب من كلا الجنسين وقلق المستقبل حيث وجود علاقة عكسية بين سمة التفاؤل لكلا الجنسين بقلق المستقبل، ووجود علاقة طردية بين سمة التشاؤم لكلا الجنسين بقلق المستقبل (45)،(46).

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### الاستنتاجات:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً) في قلق المستقبل لصالح القياس البعدي نتيجة تأثير جلسات البرنامج الإرشادي التي وضعها الباحثان.
- 2- استمارة استبيان قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً) من تصميم الباحثان لها معاملات صدق وثبات وموضوعية يصلح استخدامها في مراحل التعليم الثانوي الأخرى وعلى السنوات الدراسية المختلفة.
- 3- فاعلية جلسات البرنامج الإرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين بدنياً).

## التوصيات:

- 1- ضرورة التعامل والحوار مع الشباب حول مستقبلهم بصفة عامة وذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة.
- 2- زيادة مراكز الإرشاد النفسي لتقديم برامج إرشادية على كيفية التعامل مع الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 3- تدعيم المدارس الكويتية في جميع مراحل التعليم بخبراء في مجال الإرشاد النفسي.
- 4- تقديم برامج إرشادية لزيادة وعي الوالدين بمعاملة أبنائهم الذين يصابون بقلق المستقبل عامة وذوي الاحتياجات الخاصة ومعرفة كيفية التغلب عليها.
- 5- إعداد أبحاث مشاهمة ومرتبطة بموضوع البحث في قلق المستقبل لمراحل التعليم المتوسط والثانوي.

## المرجع

1. [www.director@hayatnafs.com](http://www.director@hayatnafs.com)
2. **Rakowski, William:** Future Orientation and perceptions of old age and older persons, Journal of Education, v48 n6, Jun 2000, pp 302-308.
3. **Lous fe A, & Hafeland Gond M:** Fear and anxiety: evolutionary, cognitive, and clinical, Handbook of emotions, New York: golford press, 2000, pp 573 – 593.
4. <http://www.annafsia.com/anxiety.htm>.
5. <http://shifa.ahlamontada.com>

6. راجع في ذلك:

- أبو بكر مرسي: أزمة الهوية والاكتماب النفسي لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات نفسية، المجلد 7، العدد الثالث، يوليو 1997م.

- نادية رضوان: الشباب المصري وأزمة القيم، القاهرة، الهيئة العامة للكتاب، 1997م.

7. **Meyer, James H:** Higher Education and Future National Needs, journal of National Forum: v61 n2, Spr 1999, pp 45-46.

8. إبراهيم شوقي عبد الحميد: مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة – مشكلات المستقبل

الزواجي والأكاديمي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، أبريل

2002م، مجلد 18، عدد 1، ص ص 39 – 96.

9. راجع في ذلك:

10. **Barlow, David H.:** Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory, American Psychologist, November 2002, PP 47-63.

11. إيمان محمد صبري: التفكير الخرافي لدى المراهقين وعلاقته بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز، مؤتمر علم النفس السابع عشر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية وكلية الآداب جامعة القاهرة، الجيزة، 2003م، ص 40.
12. زينب محمود شقير: مقياس قلق المستقبل، ط1 مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 2005م، ص 4-5.
13. راجع في ذلك:
14. سيد محمد صبحي: الإنسان وصحته النفسية، برنت للطباعة والتصوير، القاهرة، 1998م، ص45.
15. أسامة أحمد محمد: برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية وعلاقته بمستوى النمو اللغوي للأطفال ضعاف السمع، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، 2003م، ص8.
16. راجع في ذلك:
- جابر عبد الحميد وعلاء كفاي: معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الأول، دار النهضة العربية، القاهرة، 1990م، ص783.
17. إجلال سري محمد سري: علم النفس العلاجي، عالم الكتب، القاهرة، 1990م، ص 161.
18. Ivey, A. E & Dowing, L.S: Counseling and psychotherapy skills, Theories and practice, New Jersey, Prentice – Hall, 1990, PP 13.
19. فيوليت فؤاد: الصحة النفسية وبعض المتغيرات الأسرية ودور الإرشاد النفسي للشباب من الجنسين، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 3، السنة الثانية، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 1994م، ص 26.

20. أسماء العطية: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، 2001م، ص52.

21. عطف علي زايد: دور الإرشاد والإشراف في العملية التربوية، دار كنوز المعارف العلمية للطبع والنشر، عمان، الأردن، 2008م، ص 17، 18.

22. إبراهيم محمود إبراهيم بدر: مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية "المجلة المصرية للدراسات النفسية تصدرها الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد 13 - العدد 40 - يولية 2003، ص ص 34 - 82.

23. <http://shifa.ahlamontada.com>

24. Earley, Mark A.; Mertler, Craig A, .: Deconstructing Statistics Anxiety "Paper presented at the Annual Meeting of the Mid-Western Educational Research Associaton (Columbus, OH, October 16-19, PP13, 2002.

25. راجع في ذلك:

26. إيمان محمد صبري: مرجع سبق ذكره، 2003م.

27. Seginer, R.: Adolescent future orientation: An integrated cultural and ecological perspective. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, & D. N. Sattler (Eds.), *Online Readings in Psychology and Culture* (Unit 11, Chapter 5), Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA, 2003.

- <http://shifa.ahlamontada.com>

28. Canino, Glorisa: Are Somatic Symptoms and Related Distress More Prevalent in Hispanic/Latino Youth? Some Methodological

- Consideration". Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. V33 n2, pp 272-275 May 2004.
29. **حليم الجبالي:** رياضة المعوقين التصنيف في ألعاب القوى، المركز الوطني للطب الرياضي، تونس 2002، ص 31.
30. **نجيل ايليا عيسى:** رعاية الطفل المعوق، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، القاهرة، 1999، ص 24.
31. **Classification Internationale des Handicaps.** Deficiencies, incapacities and disadvantages. Un manuel de classification des consequences des maladies paris: Inserm/ CTNERHI 1990.
32. **ديليو. ووك:** التربية البناءة للفئات الخاصة، مطبعة وزارة التربية، 1981، ص 21.
33. **عطاف علي زايد:** مرجع سابق.
34. <http://www.annafsia.com/anxiety.htm>
35. **زينب محمود شقير:** مرجع سابق.
36. **باسم فارس جاسم (1996م):** قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة، رسالة دكتوراه كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق، ص (32-34).
37. **Gizzi, Traci J.:** Predicting Adolescents Risky behaviors: The Influence of future orientation, school involvement, and school attachment, journal of Adolescent & Family Health, v2 n1, 2001, pp 3-11.
38. **إبراهيم محمود إبراهيم بدر:** مرجع سابق.
39. **Bryan, Angela:** Relationships Between Future Orientation, Impulsive Sensation Seeking, and Risk Behavior Among Adjudicated Adolescents. Journal of Adolescent Research, v19 n4, Jul 2004, pp 428-445.
40. **Kagan, L; Macleod, A & Pote:** Accessibility of causal Explanations for future Positive and Negative events in Adolescents with Anxiety and

- Depression, Journal of Clinical Psychology, vol 11 (3) 2004, pp 177-186.
- 41.Bolanwski, W:** Anxiety about professional future among young doctors, International – Journal of occupation Medicine and Environment health, vol 18 (4) 2005, pp 367 – 374.
- 42. إبراهيم إسماعيل إبراهيم:** فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط، 2006م.
- 43. سناء منير مسعود:** بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، 2006م.
- 44.Eysenck, M; Susanna, P; & Santos, R:** Anxiety and depression: past, present, and future events cognition and Emotion, vol 20 (21 2006, pp 274-294).
- 45. مصطفى عبد المحسن:** فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط، 2007م.
- 46. عباس ناجي صفاء الأمامي:** علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية في الدانمارك – مدينة البورك، رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك كلية الآداب والتربية/ قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، 2010م.
- 47.Gizzi, Traci J, Op. Cit, 2001, pp 3-11.**
- 48.Kaga, L; Macleod, A & Pote: Op. Cit. 2004, pp 177 – 186.**
- 49.Bryan, Angela: Op. Cit., 2004, pp428-445.**
- 50.Bolanswski, W Op. Cit, 2005, pp 367-374.**
- 51.Canino, Glorisa: Op. Cit., pp 272-275 May 2004.**
- 52. إبراهيم محمود إبراهيم بدر:** يولية 2003م، ص ص 34 – 82.
- 53.Eysenck, M; Susanna, P; & Santos, R: Op. Cit. 2006, pp 274 – 294.**



54. إبراهيم إسماعيل إبراهيم: مرجع سابق.
55. سناء منير مسعود: مرجع سابق.
56. مصطفى عبد المحسن: مرجع سابق.
57. عباس ناجي صفاء الإمامي: مرجع سابق.

## مرفق (1)

## أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
1	أ.د/ حسين الموسوي	استشاري نفسي تربوي للاستشارات النفسية والتربوية والاجتماعية
2	أ. د/ فاتن يوسف ميرزا	أخصائية العلاج النفسي بمستشفى الطب النفسي بالكويت
3	أ.د/ محمد محمد المغربي	أستاذ مشارك قسم علم النفس بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي
4	أ.د/ ناصر شباب الموزير	رئيس قسم علم النفس بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي
5	أ.د/ هدى شعبان	استشاري نفسي تربوي ورئيسة قسم التنمية والتطوير في الجمعية الكويتية لصعوبات التعلم وعضو هيئة تدريس بالجامعة اللبنانية

• تم ترتيب الخبراء هجائياً

## مرفق (2)

عزيزي طالب المرحلة الثانوية:

تحية طيبة وبعد،،،

أحيطكم علماً بأن الباحثان/ دلال عبد العزيز الحشاش، خالد علي محمد عبد الرحيم.

يقومان بعمل بحث إنتاج علمي بعنوان "برنامج إرشاد نفسي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب

الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت".

يأمل الباحثان أخذ رأيكم بوضع علامة (√) أمام الخانة التي تناسب رأيكم، مع العلم أنه لا توجد

إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما المهم هو صدق الإجابة مع ما تشعر به فعلاً.

فيما يلي مجموعة من العبارات والمطلوب أن تقرأ كل عبارة بدقة وتظهر رأيك بصراحة وتعبير عن شخصيتك إزاء كل عبارة ثم تحدد الإجابة التي تنطبق على موقفك منها وذلك كالتالي:

- 1- إذا كانت العبارة تتناسب مع رأيك: فضع علامة (√) أمام العبارة تحت كلمة أوافق تماماً.
- 2- إذا كانت العبارة تتناسب إلى حد ما مع رأي رأيك: فضع علامة (√) أمام العبارة تحت كلمة أوافق إلى حد ما.
- 3- إذا كانت العبارة لا تتناسب مع رأي رأيك: فضع علامة (√) أمام العبارة تحت كلمة لا أوافق.

شكراً على تعاونكم الصادق معنا

#### الباحثان

م	العبارات	أوافق تماماً	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
-	المحور الأول: التفكير تجاه المستقبل (الإيجابي - السلبي)	-	-	-
1	أشعر بضعف الأمل كلما فكرت في المستقبل			
2	أشعر بالتوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل.			
3	تفكيري في المستقبل هو مصدر قلقي بصفة مستمرة.			
4	الوقت يمر دون تحقيق أهدافي وهذا يشعرونا بالقلق			
5	كلما فكرت في المستقبل أحس بعدم			

م	العبارات	أوافق تماماً	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
	الأمان.			
6	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري.			
7	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة.			
8	يسيطر علي شعور الخوف من المستقبل.			
9	أشعر أنني مهما بذلت من جهد فلن أحقق أهدافي في الحياة.			
10	أفكر تجاه مستقبلي العلمي والحياتي بطريقة إيجابية.			
-	المحور الثاني: النظرة الحياتية (الإيجابية - السلبية)	-	-	-
1	أخشى على نفسي من الفشل في المستقبل.			
2	آمالي وطموحاتي أشعر أنها لن تتحقق بسهولة.			
3	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة في الامتحانات غير سعيدة.			
4	أخشى من المستقبل بأن تتغير حياتي إلى الأسوأ.			
5	نظرتي للحياة مليئة بالتفاؤل.			
6	أتوقع حدوث بعض المصائب في المستقبل.			
7	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي			

م	العبارات	أوافق تماماً	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
	المقبلة العلمية والعملية.			
8	أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من المشكلات.			
9	أشعر بأن المستقبل مظلم ولا يبشر بالخير لضعف اهتمام الدول بذوي الاحتياجات الخاصة.			
10	ضعف التشريعات القانونية لحقوق لذوي الاحتياجات الخاصة يجعلني أواجه صعوبات مستقبلية.			
-	المحور الثالث: القلق من واقع المتغيرات الحياتية المحيطة.	-	-	-
1	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء التعليم والانتقال للمدرسة.			
2	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء العيشة وما يمثله لي من تحديات مستقبلية.			
3	أخشى الدخول في علاقات وصدقات جديدة خوفاً من الفشل.			
4	يزعجني إهمال المجتمع لي في العديد من الأماكن التي أتواجد فيها.			
5	قلق أهلي الدائم على مستقبلي يشعري بمزيد من الضغط النفسي.			
6	يشغلي التفكير المستمر والمتواصل في			

م	العبارات	أوافق تماماً	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
	مستقبلي الدراسي.			
7	يقلقني قلة فرص العمل بعد التخرج وبخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة.			
8	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.			
-	المستقبل المستقبل	-	-	-
1	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية.			
2	أشعر بالخمول البدني وتوتر العضلات.			
3	إحساسي بالقلق نحو المستقبل يصبني ببعض الاضطرابات بالمعدة.			
4	أعاني من ضيق في التنفس عند التفكير في المستقبل.			
5	أعاني من اضطراب في النوم وأحلام مفزعة لقلقي على مستقبلي العلمي والعملية.			
6	أشعر بسرعة نبضات القلب.			
7	أعاني من ارتفاع ضغط الدم وصداع مستمر.			
8	عندما أفكر في مستقبلي العلمي والعملية يتصبب مني العرق بغزارة.			
-	المستقبل المستقبل	-	-	-

م	العبارات	أوافق تماماً	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
1	ينتابني العصبية والتوتر والقلق حرصاً على مستقبلي.			
2	ليس عندي القدرة على حل المشكلات والصعوبات التي تواجهني.			
3	أجد نفسي محاطاً بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل.			
4	عندي صعوبة بالغة ومحيرة في التخطيط للمستقبل العلمي والعملية.			
5	لدي ضعف في التركيز وشروء الذهن عند المذاكرة لتفكيري المستمر في المستقبل.			
6	عندي إحساس بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي.			
7	ليس لدي القدرة على اتخاذ القرارات في توجيهي العلمي بعد حصولي على الشهادة الثانوية.			
8	أنزعج لعدم اهتمام أسرتي بمستقبلي العلمي والعملية.			