

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



رقم التسجيل: DSE/04/15

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علوم التربية

فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف. المسيلة

إعداد الطالبة:

- أحلام يحيى

تاريخ المناقشة: 2019/11/11

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة:

أعضاء اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
طه حمود	أستاذ	محمد بوضياف المسيلة	رئيسا
عمور عمر	أستاذ	محمد بوضياف المسيلة	مشرفا ومقررا
جعلاّب نور الدين	أستاذ محاضر "أ"	محمد بوضياف المسيلة	عضوا مناقشا
شريفى حليلة	أستاذ محاضر "أ"	محمد بوضياف المسيلة	عضوا مناقشا
ملياني عبد الكريم	أستاذ محاضر "أ"	عمار ثليجي الأغواط	عضوا مناقشا
بوروية أمال	أستاذ محاضر "أ"	محمد لمين دباغين سطيف	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2018-2019م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا

يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾

[الإسراء: 82]

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ﴾

[الرعد: 28]

كلمة شكر

الحمد لله العلي القدير الذي أسبغ نعمه ظاهرة وباطنة وشرح بنوره الصدور وأقرت بفضلها العيون... وبعد
أسجد لله العظيم شكرا وحدا على ما غمرني به من سداد وتوفيق، ما منحني به من صبر وثبات حتى تم
انجاز هذه الدراسة التي أسأل الله أن تكون شمعة على الطريق تنير الدرب لكل طالب علم منيب.
قال الله تعالى: ﴿ وَلَقَدْ آتَيْنَا لَقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ
حَمِيدٌ ﴾ (لقمان: 12)

قال صلى الله عليه وسلم: «لا يشكر الله من لا يشكر الناس» (رواه أحمد: 7755) فاللهم لك الحمد حتى
ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا، وفي هذا المقام لا نملك إلا أن نتقدم بخالص شكرنا
وتقديرنا الى الأستاذ الدكتور: عمور عمر المشرف على هذا البحث الذي قدّم لنا الدعم والجهد العلمي وأعطانا
من معرفته وعلمه الشيء الكثير والذي كان لإشرافه على هذه الدراسة الفضل الكبير في وصولها الى أفضل
صورة ممكنة، كما نتوجه بالشكر الجزيل للقائمين على هذا الصرح العلمي — جامعة مسيلة — رئاسة وإدارة
وعاملين، والشكر موصول الى أفراد لجنة المناقشة الموقرة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة وإثرائها
بتوجيهاتهم البتّة، والشكر موصول أيضا لكل من ساهم بمجهود فعال في سبيل انجاز هذه الدراسة. كما لا انسى
أفراد عينة الدراسة الذين لولا وجودهم لما رأيت أطروحتي النور.

ومعذرة إن كنت نسيت أو أخطأت فإنني لا أدعي أنني قد بلغت حدّ الكمال فالكمال لله وحده عزّ وجلّ،
فإن أصبت فمن عند الله وإن كانت الأخرى فعذري أنني بشر، وما توفيتي إلا بالله عليه توكلت وإليه أئيب
وأدعو الله أن يبارك عملي هذا وينفع به (اللهم أنفعني بما علّمتني وعلّمني ما ينفعني وزدني علما)

أحلام يحيى

فهرس المحتويات

الآية الكريمة

كلمة شكر

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

ملخصات الدراسة

مقدمة أ-د

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة..... 06
- 2- أهمية الدراسة..... 07
- 3- أهداف الدراسة..... 09
- 4- المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للدراسة..... 09

الإطار النظري

الفصل الأول

الدراسات السابقة

- تمهيد..... 16
- أولاً - دراسات تناولت الإرشاد النفسي الديني..... 17
- ثانياً - دراسات تناولت قلق المستقبل..... 29
- ثالثاً - دراسات تناولت المتغيرين معا..... 49
- تعقيب على الدراسات السابقة..... 52
- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة..... 65
- ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة..... 66
- فرضيات الدراسة..... 66
- خلاصة الفصل..... 67

الفصل الثاني

الإرشاد النفسي الديني

تمهيد	69
1- تعريف الإرشاد النفسي	70
2- الإرشاد في التراث الإسلامي	71
3- الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي	75
4- أهم مجالات الإرشاد النفسي	79
5- ماهية الإرشاد النفسي الديني	82
6- مفهوم الإرشاد النفسي الديني	83
7- تعريف المرشد النفسي الديني وصفاته	85
8- الإرشاد النفسي الديني وبعض المصطلحات المرتبطة به	88
9- مسلمات الإرشاد النفسي الديني	88
10- أسس ومبادئ الإرشاد الديني	90
11- الحاجة إلى الإرشاد النفسي الديني	92
12- أهمية الإرشاد النفسي الديني	93
13- أهداف الإرشاد النفسي الديني	95
14- خطوات الإرشاد النفسي الديني	96
15- طرق الإرشاد النفسي الديني وأساليبه	99
16- فنيات وأساليب الإرشاد النفسي الديني	103
17- استخدامات الإرشاد النفسي الديني	107
- خلاصة	108

الفصل الثالث

قلق المستقبل

تمهيد	110
أولاً- القلق	111
1- تعاريف القلق	111

2- نشأة القلق.....	113
3- النظريات المفسرة للقلق.....	115
4- القلق من منظور إسلامي.....	121
5- الفرق بين القلق والخوف.....	125
6- الفرق بين حالة القلق وسمة القلق.....	126
7- أعراض القلق.....	127
8- أنواع القلق.....	129
ثانيا - قلق المستقبل.....	131
1- تعريف قلق المستقبل.....	131
2- مكونات قلق المستقبل.....	133
3- مؤشرات (مظاهر) قلق المستقبل.....	133
4- أسباب قلق المستقبل.....	134
5- تأثيرات قلق المستقبل.....	137
6- سمات ذوي قلق المستقبل.....	139
7- بعض الاستراتيجيات للتخفيف من قلق المستقبل.....	140
خلاصة الفصل.....	149

الفصل الرابع

البرامج الإرشادية

تمهيد	151
1- تعريف البرنامج الإرشادي.....	152
2- الخصائص العامة للبرامج الإرشادية.....	154
3- الحاجة إلى البرامج الإرشادية.....	155
4- أهمية البرامج الإرشادية.....	156
5- أهداف البرامج الإرشادية.....	157
6- أسس البرنامج الإرشادي.....	159
7- المحكات العامة لبرامج الإرشاد النفسي.....	160

8- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي	161
9- خدمات البرنامج الإرشادي	161
10- التخطيط للبرنامج الإرشادي	162
11- تقييم البرنامج الإرشادي	164
خلاصة الفصل	165

الإطار الميداني

الفصل الخامس

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد	168
أولاً - الدراسة الاستطلاعية	169
ثانياً - الدراسة الأساسية	170
1- المنهج المتبع	170
2- عينة الدراسة وطريقة اختيارها	171
3- مجالات الدراسة	173
4- الإجراءات التطبيقية للدراسة	173
5- أدوات الدراسة	174
6- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة الحالية	178
7- البرنامج الإرشادي النفسي الديني	180
8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	188
خلاصة الفصل	189

الفصل السادس

نتائج الدراسة وتفسيراتها

تمهيد	191
1- عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشتها وتفسيرها	192
2- عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشتها وتفسيرها	200
3- عرض نتائج التساؤل الثالث ومناقشتها وتفسيرها	206

207	4- عرض نتائج التساؤل الرابع ومناقشتها وتفسيرها
209	استنتاج عام
210	المقترحات
212	خلاصة عامة
215	قائمة المصدر والمراجع
234	الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

رقم الصفحة	جدول	رقم الجدول
126	الخصائص السيكولوجية الفارقة بين القلق والخوف	01
171	توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس	02
172	توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير السن	03
176	أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته	04
177	العبارات التي تم حذفها بناء على رأي المحكمين	05
177	العبارات التي تم حذفها بناء على الدراسة الاستطلاعية	06
178	معامل الفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية	07
178	معاملات ثبات المقياس وأبعاده الخمسة باستخدام الفا كرونباخ	08
179	معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس.	09
180	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس	10
186	الإطار العام لجلسات البرنامج الإرشادي النفسي الديني	11
193	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل لمقياس قلق المستقبل.	12
194	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد النظرة السلبية للحياة لمقياس قلق المستقبل.	13
195	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة لمقياس قلق المستقبل.	14
196	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل لمقياس قلق المستقبل.	15
197	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد المظاهر الجسمية لقلق المستقبل لمقياس قلق المستقبل.	16
198	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بأبعاده الأربعة.	17
200	التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لقلق المستقبل	18
202	دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق	19

	المستقبل ككل ولكل محور من محاوره	
203	الجدول المرجعي لتحديد مستويات حجم التأثير	20
203	قيم معادلة كوهين حجم تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة عينة الدراسة	21
206	نتائج اختبار (ت) في قلق المستقبل وأبعاده حسب متغير الجنس	22
207	نتائج اختبار (ت) في قلق المستقبل وأبعاده حسب متغير السن.	23

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	جدول	رقم الشكل
172	تمثيل بياني يمثل توزيع العينة وفق متغير الجنس	01
172	تمثيل بياني يمثل توزيع العينة حسب متغير السن	02
201	تمثيل بياني يمثل توزيع العينة وفق متغير الجنس	03
201	تمثيل بياني يمثل توزيع العينة حسب متغير السن	04

الملخص:

فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة الحالية إلى الإعداد والتحقق من فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. وللإجابة على تساؤلات الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي. وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبا وطالبة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. ولجمع المعلومات تم استخدام مقياس قلق المستقبل لـ: غالب المشيخي (2009) وبرنامج إرشادي نفسي ديني (إعداد الباحثة). وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، مجالات التقييم، اختبار (ت) للفروق، معادلة كوهين لاستخراج حجم الأثر (Cohen's d) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ✓ يعاني أفراد عينة الدراسة من مستوى متوسط من قلق المستقبل.
- ✓ للبرنامج الإرشادي النفسي الديني فاعلية كبيرة في التخفيف من قلق المستقبل وأبعاده لدى طلبة الجامعة.
- ✓ لا توجد فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ لا توجد فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي الديني؛ البرنامج الإرشادي؛ قلق المستقبل؛ طلبة الجامعة.

Résumé:

L'efficacité d'un programme basé sur le conseil psychologique religieux pour soulager l'anxiété future des étudiants de l'Université Mohamed Boudiaf

Cette étude vise la préparation et la vérification de l'efficacité d'un programme basé sur le conseil psychologique religieux afin de réduire l'anxiété future des étudiants universitaires. Afin de répondre aux questions de l'étude, le chercheur a utilisé la descriptive et quasi expérimentale méthode d'un groupe avec pré-mesures et post-mesures. L'échantillon de l'étude était composé de 30 étudiants et étudiantes de l'Université Mohammed Boudiaf de M'sila. Pour collecter des informations, nous avons utilisé l'échelle d'anxiété future pour Ghaleb Al-Machikhi (2009) et un programme de counseling psychologique religieux (préparé par le chercheur). Les outils statistiques suivants ont été utilisés: moyenne arithmétique, écart-type, zones d'évaluation, test t des différences, équation de Cohen (Cohen's d) pour extraire la taille de l'effet. L'étude a abouti aux résultats suivants:

- ✓ Les membres de l'étude avaient un niveau d'angoisse future modéré.
- ✓ Le programme de conseil psychologique religieux est très efficace pour atténuer l'inquiétude future des étudiants universitaires.
- ✓ il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le niveau d'anxiété future parmi les étudiants universitaires dans les post-mesures qui sont dues à la variable (sexe).
- ✓ il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le niveau d'anxiété future parmi les étudiants universitaires dans les post-mesures qui sont dues à la variable (âge)

Mots-clés: Le conseil psychologique religieux, Le programme de conseil, l'anxiété future, Les étudiants universitaires

Summary:

The effectiveness of a program based on religious psychological counseling to alleviate future anxiety among students of the Mohamed Boudiaf's University

This study aims the preparation and verification the effectiveness of a program based on religious psychological counseling to alleviate future anxiety among university students. In order to answer the study questions, the researcher used the descriptive and quasi-experimental method of one group with pre-measurements and post-measurements. The sample of the study consisted of 30 male and female students from Mohammed Boudiaf University in M'sila. To collect information, we used Future Anxiety Scale for Ghaleb Al-Machikhi (2009) and a religious psychological counseling program (prepared by the researcher). The following statistical tools were used: The Arithmetic Mean, The Standard Deviation, The Areas of Assessment, T-test for differences, The Cohen's equation (Cohen's d) to extract the effect size. The study reached the following results:

- ✓ Members of the study had a moderate level of future anxiety.
- ✓ The religious psychological counseling program has great effectiveness in alleviating the future anxiety in university students.
- ✓ There are no statistically significant differences in the level of future anxiety among the university students in the post-measurements that are due to the variable (Sex).
- ✓ There is no statistically significant differences in the level of future anxiety among the university students in the post-measurements that are due to the variable (Age).

Keywords: The Religious psychological counseling, The counseling program, The anxiety future, The University students

مقدمة

تعتبر الجامعة في أي مجتمع مؤسسة محورية لا غنى عنها، فهي المؤسسة التعليمية والتكوينية العليا التي تتولى تخريج الأجيال المنتابفة من الإطارات المعنية بتولي الوظائف المختلفة، التي تسيّر بها شؤون المجتمع وتوفر حاجاته وتحقق مصالحه، وبها يضمن استمراره ويحفظ وجوده، فلا يتصور أن تكون هناك مؤسسة أخرى تغني عن الجامعة أو تقوم مقامها. بل إن المؤسسات الأخرى كلها تحتاج إلى الخدمات التي توفرها الجامعة وتضمنها لها. ولذلك تعتني مختلف الدول في العالم ببناء الجامعات وتقريبها من أبنائها وتيسير أسباب التحاقهم بها وتوفير الخدمات الضرورية التي لا غنى لهم عنها للتمكن من الانتظام في الدراسة والتفرغ للتكوين والبحث العلمي.

كما تعد الجامعة إحدى المؤسسات الاجتماعية الفعالة لتعزيز الأنماط السلوكية المقبولة وتشجيع القيم والاتجاهات النفسية الايجابية التي يحرص عليها المجتمع الحديث، وتنمية الأفكار والمبادئ والحقائق العلمية التي لا تتعارض مع العقائد الدينية والقيم الخُلقية، ولذلك فإن حياة الشباب قد تجابه العديد من المعوقات، التي قد تدفعه في كثير من الأحيان إلى الشعور بالاضطراب والقلق كنتيجة لأحداث الماضي المؤلمة أو إمكانات الحاضر المتواضعة، ومن ثمّ يتكون لديه الشعور بالقلق تجاه المستقبل (حنتول، 2012، ص2).

وفي هذا الصدد يشير عبد الله الصافي (2012، ص61) إلى أن الجامعة هي: "المؤسسة التي تحتضن شريحة مهمة وكبيرة من شرائح المجتمع وهي شريحة الشباب". إذ يعدّ الشباب ثروة الأمة وكنزها الثمين والثروة المهمة لاستثمارها استثماراً ايجابياً في تنمية الوطن وتطوره، والوقود الأول لحدوث التنمية الوطنية والقوة الاقتصادية الفعلية لأن الإنسان هو ثروة الوطن الحقيقية لا المال. فبسواعد الشباب المتعلم يحقق المجتمع أهدافه، ويعلو صرح الوطن، ويضمن قوته الاقتصادية والأمنية، وتوفر عقولهم النيرة القاعدة العلمية التي تضمن النجاح والتقدم في الجهد الاقتصادي والتنموي للوطن. ولهذا تعمل الدول على توفير المؤسسات



التربوية والاجتماعية من أجل إعدادهم الإعداد المناسب، الذي يؤهلهم لاستلام زمام المسؤولية والمشاركة في عملية تحقيق حاجات الوطن وتطويرها.

كما وتعتبر مرحلة الشباب واحدة من أهم المراحل في حياة الإنسان، ذلك أنها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم العقلية والنفسية والدينية التي تساعد على تدبير شؤونهم وتنظيم علاقاتهم بالآخرين من حولهم، وقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم واضح لمعنى الشباب وفق اتجاهات عدة، وتبعاً للاتجاه البيولوجي يتم التأكيد على الحتمية البيولوجية باعتبارها طوراً من أطوار نمو الإنسان، يكتمل فيه نضجه العضوي والعقلي والنفسي، الذي يبدأ من سن (15-25) وهناك من يحددها من سن (13-30) وتتصف هذه المرحلة بأنها مرحلة التطلع إلى المستقبل بطموح كبير، وأهم خصائص هذه المرحلة الحماسة والجرأة والاستقلالية، النزوع نحو تأكيد الذات، بدء التفكير في خيارات الحياة والمستقبل، التعليم والزواج، وتترافق مع ازدياد القلق بشأن كل ما سبق (بني يونس، 2004، ص123).

ونتيجة لهذا التفاعل مع الظروف الراهنة بكل مضامينها يقع الفرد فريسة للاضطراب خاصة الاضطراب النفسي، حيث تظهر أثناء الدراسة الجامعية بعض الظروف المثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الصعيد المهني والوظيفي أو الطموح المستقبلي. حيث توضح الدراسات أن (25%) من الأصحاء قد مروا بحالات من القلق في وقت ما من حياتهم ويصيب القلق والاكتئاب (2-4%) من مجموع السكان بل تؤكد البحوث المتقدمة ازدياد الاضطرابات النفسية والسلوكية وانتشارها يوماً بعد يوم، والقلق من أكثر الحالات شيوعاً ويمثل (30-40%) من مجموع الاضطرابات النفسية، وتتساوى كل الدول في المؤشرات الإحصائية إذ تظهر البيانات الحديثة أن (30%) من مجموع السكان يعانون من أزمات واضطرابات نفسية وأن (70%) من الذين يشكون من العصاب هم في مرحلة الشباب، وأنه قد بلغت نسبة الذين

يعانون من اضطرابات القلق (10-15%) من مجموع المرضى المراجعين للعيادات الخارجية (10%) منهم داخل المستشفيات (سليمان، 1999، ص229).

كما تشير نتائج دراسات كل من فضيلة السبعوي (2007) ودراسة كل من محمد المومني ومازن نعيم (2011) ودراسة عبد القادر غزالي (2015) وغيرهم إلى أن قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة مرتفع. ويشكل ظاهرة واضحة لمجتمع مليء بالمتغيرات، ومشحون بعوامل مثيرة متنوعة المصدر تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها إلى نتائج تنعكس على سلوكيات الأفراد وإنجازاتهم العلمية وطموحاتهم المستقبلية، حيث أن هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع. وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تعصف بالعنصر البشري وخصوصا شريحة الشباب.

وحسب الباحث أحمد حنتول (2012، ص3) فقد أكد رابابورت (Rappaport) (1990) أن المستقبل يحمل الكثير من الهموم والتوقعات المجهولة مما يجعله مصدرا من مصادر القلق، وهذا ما عبّر عنه سوينفورد (Swinford) (1997) في كتابه الخوف من المستقبل (Future Phobia) بقوله: "نحن منشغلون بالمستقبل ونتساءل ماذا سيجلب لنا الغد؟ وأقصى أمانينا معرفة المستقبل، لكن المستقبل ليس فقط آمياتنا ولكنه خوفنا أيضا، ونحن نحاول أن نريح أنفسنا بالاعتقاد بأن غدا سيكون مثل اليوم تقريبا، لكننا في أعماقنا نعرف الحقيقة في أن غدا ليس كاليوم، وهذا مصدر خوفنا إلى الأبد، ونحاول جاهدين أن نحلل ونقرأ كل شيء ظنا منا أن هذا يساعدنا ويبعيد لنا الطمأنينة حول المستقبل حتى نتعايش معه".

وكون قلق المستقبل أصبح ظاهرة تستحق الدراسة خاصة لدى طلاب الجامعة، فقد أصبحت البرامج الإرشادية ضرورة ملحة في شتى مجالات الحياة لأننا نعيش في عصر يسميه البعض عصر القلق، حيث يعدّ الإرشاد حسب رافدة الحريري وسمير الإمامي (2011، ص21) "عملية دينامية انسانية واعية هادفة تستهدف تقديم المساعدة للمسترشد للاستفادة مما

لديه من قدرات وإمكانيات، والدفع بها لتحقيق أقصى قدر ممكن من النمو السوي في كافة المجالات العقلية، النفسية، الاجتماعية، الجسمية، الانفعالية والمهنية". وإيماننا من الباحثة بخطورة التأثير السلبي لقلق المستقبل على الصحة النفسية للطالب وعلى تكوينه الأكاديمي وطموحه الحالي والمستقبلي، ورغبة منها في مدّ يد العون للطالب الجامعي الذي يعدّ ركيزة أساسية في النهوض بالمجتمع، تسعى الدراسة الحالية الى تقديم برنامج إرشادي نفسي ديني لتخفيف قلق المستقبل والكشف عن مدى فاعليته في ذلك لدى الطالب الجامعي.

وهذه الدراسة تم تناولها في جانبين: جانب نظري يضم الإطار العام للدراسة وثلاثة فصول أخرى تحمل متغيرات الدراسة. وجانب تطبيقي وهو بدوره يضمّ فصلين هما: فصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية وفصل عرض وتحليل وتفسير النتائج المتوصل إليها، لنصل في الأخير إلى استنتاج عام عرضنا فيه مجموع النتائج المتحصّل عليها، كما قمنا كذلك بوضع مجموعة من المقترحات التي نتمنى من المعنيين بالأمر أخذها بعين الاعتبار، ثمّ خلاصة للدراسة مع ذكر لقائمة المصادر والمراجع التي استقينّا منها المادة العلمية النظرية وكذا مجموع الملاحق.



الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- أهمية الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للدراسة

1 - إشكالية الدراسة:

يعيش الإنسان في عصر كثير التغيرات والتفاعلات المصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات التي أثرت في كافة مظاهر الحياة، وما رافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوط هذه الحياة، فمع تقدّم الحياة الحديثة وتطورها السريع أصبح الإنسان يواجه العديد من المواقف التي قد تهدّد حياته ومستقبله، وتزيد من قلقه تجاه ما يكتنف مستقبل حياته، وما يتوقعه من أحداث قد لا يقوى على مواجهتها.

ومما لا شكّ فيه أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال فكر الشباب -خاصة الطلبة الجامعيين- فقط بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهم المجتمعات والشعوب المتحضرة، فيتزايد قلق الطلبة بسبب الخوف من الفشل الدراسي، بل يتجاوز ذلك الى القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد إنهاء الدراسة والتخرج، ويتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمح الى تحقيقها، وفي حالة عدم إشباع هذه الحاجات يظهر التوتر ويعتري الطالب القلق الذي يحدّ من قدراته وإمكاناته، وهناك الكثير من العوامل التي ترتبط بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، التي تتمثل في إمكانية الحصول على العمل بعد إنهاء الدراسة، وتحقيق حياة كريمة، فجميع هذه العوامل تعدّ مصادرا أساسية لقلق المستقبل كونها عناصر أساسية وحاجات ترتبط بالنمو والتطور وتحقيق الذات.

وهذا ما يؤكّد عليه طلعت منصور (1978، ص41) حيث يشير إلى أن أكثر ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل، بل إن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد المستقبل المهني، فإنه يستشعر إحباطا وقلقا على ذاته وعلى مستقبله ووجوده، بل وعلى علاقته بالآخرين، ذلك لأن المستقبل يتضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات، والإمكانيات الكامنة والنجاح في العلاقات مع الآخرين وتكوين الأسرة.

وتتعرض خطورة قلق المستقبل سلباً على إدراك الطلاب وقدراتهم وطموحاتهم المستقبلية مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية، وعدم القدرة على التكيف الفعال. وهذا بدوره يؤثر على مستقبلهم العملي والعلمي، وفي ضوء ما سبق جاء الإحساس بمشكلة الدراسة، ووجد الدافع إلى دراسة قلق المستقبل ومحاولة تخفيفه من خلال برنامج إرشادي نفسي ديني، خاصة وأن قلق المستقبل بات يشغل حيزاً كبيراً من المشكلات النفسية لدى طلبة الجامعة بالإضافة إلى الآثار السلبية المترتبة على ذلك سواء على الطالب أو المجتمع ككل. وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة تكمن في الإجابة على الأسئلة التالية:

1. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي؟
2. هل للبرنامج القائم على الإرشاد النفسي الديني المصمم والمطبق فاعلية في التخفيف من قلق المستقبل ككل ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد عينة الدراسة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن؟

2- أهمية الدراسة:

تعدّ المرحلة الجامعية مرحلة تعليمية مهمة، لأنها تترك آثارها على مستقبل الطلاب دراسياً ومهنياً، وهي من المراحل المسؤولة عن إعداد الشباب لحياة أسرية واجتماعية وتعدّ عاملاً مهماً في النمو الاجتماعي للفرد وتحقيق لهم التكيف والصحة النفسية.

وطلبة الجامعة عرضة للاضطرابات النفسية المختلفة والمتنوعة والتي من بينها قلق المستقبل، فالطلبة الذين لديهم مستوى عالٍ من قلق المستقبل هم في أمس الحاجة إلى البرامج الإرشادية لتدريبهم على التخطيط والتغلب على هذه المعوقات التي قد تسبب اضطرابات نفسية أخرى. ويعدّ الإرشاد النفسي الديني أحد أبرز التدخلات الفعالة إذ يسهم

في تحسين قدرة الفرد على التفكير والإدراك السليم للمواقف، كما يساعد الفرد على الوعي بالذات والتعبير عن النفس، ومن خلال ذلك يصل الطالب الى فهم نفسه وفهم المحيطين به وبالتالي مستوى أقل من قلق المستقبل.

وتأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية الدين الإسلامي والمتمثل في الالتزام بالقرآن الكريم والسنة النبوية والأدعية والأذكار، طريقا لعلاج الاضطرابات النفسية، وكمقوم أساسي يساعد الأفراد في التخلص من الأزمات النفسية. وأن الإسلام هو الملاذ الوحيد للتخلص من الصدمات النفسية التي لا يتحملها إلا الشخص المؤمن فهناك علاقة بين التأثير الديني الإسلامي والصحة النفسية، والتي توصلت إلى أن الإيمان والخبرات الدينية لها دور في خفض الاضطرابات النفسية وباعتبار أن طلبة الجامعة في مرحلة الشباب، وهي مرحلة مليئة بالقلق تجاه المستقبل وباعتبار أن الإسلام يصحح فكر الإنسان فتصوراته في كل أمور الدنيا والآخرة. (الحمد وسميران، 2013، ص215). كما وترتبط أهمية الدراسة أيضا بأهمية القرآن الكريم وتعاليم الإسلام والشريعة الإسلامية وندرة الدراسات التي استخدمت الإرشاد النفسي الديني في البيئة الجزائرية -حسب ما توصلت إليه الباحثة - وقد أثبتت دراسات سابقة أن الإرشاد النفسي الديني قد نجح في تعديل وتغيير الكثير من السلوكيات. كما وتلعب الأساليب الإرشادية المستمدة من القرآن الكريم والسيرة النبوية دورا مهما في تعديل السلوك المضطرب. هذا وتكمن أهمية الدراسة أيضا في كونها تسهم في التعامل مع مشكلة حيوية وواقعية وهي قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة والتحقق الميداني من مدى فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة.

3- أهداف الدراسة:

نسعى من خلال الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي.
2. تصميم برنامج إرشادي قائم على الإرشاد النفسي الديني للتخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.
3. الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل ككل ولكل بعد من أبعاد المقياس لدى عينة الدراسة.
4. التعرف فيما إذا كانت هناك فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس.
5. التعرف فيما إذا كانت هناك فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن.

4- المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للدراسة:

يحتوي عنوان الدراسة الحالية على مجموعة من المصطلحات والمفاهيم التي تستوجب تقديم تعارف لها وتحديد المقصود منها وهي كالتالي:

1- الفاعلية:

1-1 لغة: تعريف الفاعلية لغة جاء في المعجم الوسيط (مجمع اللغة العربية، 2004، ص695) "وصف في كل ما هو فاعل" وفي المعجم الرائد (جبران مسعود، 1992، ص605) وردت بمعنى: "القدرة والتأثير" ووردت أيضا في معجم اللغة العربية المعاصرة (عمر أحمد مختار، 2008، ص726) بمعنى: "فاعلية مصدر صناعي من فاعل بكسر العين: مقدرة الشيء على التأثير والفاعلية وسيلة، دواء، حل" وفاعلية المخ: النشاط الفسيولوجي للمخ ومنه العمليات العقلية كالتفكير. والفعالية: مصدر فَعَلَ بمعنى تأثير أو قدرة على إحداث أثر قوي "يحتاج المريض إلى دواء ذي فعالية كبيرة". من خلال هذه التعاريف اللغوية نستخلص أن الفاعلية تأتي بمعنى: التأثير والقدرة والحل والنشاط.

1-2 اصطلاحاً: تعرّف المنظمة العربية للعلوم الإدارية (1974) الفاعلية بأنها: "مدى صلاحية العناصر المستخدمة (المدخلات) للحصول على النتائج المطلوبة (المخرجات) (طلال الإسي، 2015، ص7). والفاعلية في المجال التعليمي عرّفها رجاء زهير العسيلي (2007، ص148) "إن عمل ما فعّال بمعنى: العمل بأقصى الجهود للوصول إلى تحقيق الهدف عن طريق بلوغ المخرجات المرجوة، وتقويمها بمعايير وأسس البلوغ". وأن شيء ما فعّال أي: قادر على تحقيق الأهداف الأصلية"

1-3 إجرائياً: الفاعلية إجرائياً تقصد بها الباحثة الأثر الذي يتركه البرنامج الإرشادي النفسي الديني في أفراد عينة الدراسة. أو هي قدرة البرنامج الإرشادي النفسي على تحقيق ما صمّم لأجله.

2- البرنامج الإرشادي النفسي:

عرّفه حسين (2004، ص283) بأنه: "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدّم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم الى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلّب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة".

2-1 البرنامج الإرشادي النفسي الديني: عرّفه دعاء جمال محمد طافش (2017، ص7) بأنه: "برنامج قائم على أسس دينية إسلامية ومستقاة من القرآن الكريم والسنة النبوية وآراء السلف الصالح مستخدماً أساليب ومبادئ دينية وروحية ومعرفية بهدف تعديل أفكار الفرد وسلوكه للوصول بالفرد لمعرفة نفسه وربّه جلّ وعلا ودينه، وذلك من أجل تحسين الصحة النفسية للفرد وتخفيف أعراض القلق لديه".

2-2 البرنامج الإرشادي النفسي الديني إجرائياً: برنامج يحوي مجموعة من الأساليب والفنيات المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، كقراءة القرآن، الاستغفار الصلاة،

الذكر... والتي جاءت ضمن 15 جلسة إرشادية جماعية الهدف الرئيس منها تعديل أفكار أفراد عينة الدراسة بغية التخفيف من أعراض قلق المستقبل لديهم.

2-3 الإرشاد النفسي الديني اصطلاحاً: عرفه كل من جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسني العزة (2007، ص120) على أنه: "الإرشاد الذي يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية مما يؤدي الى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية" كما عرفته موزة المالكي (2005، ص237) بأنه: "استخدام مبادئ وأفكار الدين في توجيه سلوك الأفراد بحيث يتفق مع هذه المبادئ والأحكام ويستخدم كذلك لتحقيق أهداف وقائية وعلاجية وتنموية. ونعني بالأهداف العلاجية علاج ما لدى الفرد من أمراض واضطرابات نفسية، والأهداف التنموية تعني تمكين الفرد من استخدام طاقاته وموارده الشخصية والبيئية بحيث يشبع كافة حاجاته بما يتفق وصحيح الدين وبما يحقق له حسن التوافق في الدنيا وحسن المنقلب في الآخرة".

ومن خلال هذين التعريفين للإرشاد النفسي الديني نستطيع أن نعرفه بأنه: "أحد مجالات الإرشاد النفسي الذي يُعنى بمساعدة الفرد المريض أو المضطرب نفسياً على تخطي أزماته بمعرفته لنفسه ولذاته وكذا معرفته لربه ودينه، وذلك بالرجوع الى القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة".

2-4 إجرائياً: نقصد بالإرشاد النفسي الديني في دراستنا هذه، ذلك الإرشاد الذي يقتصر على الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي وفق منظور الشريعة الإسلامية الذي قامت الباحثة بتصميمه وتطبيقه على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة وهي: فنية الذكر، فنية الاستغفار، فنية الصلاة وأهميتها، فنية الدعاء، فنية الاسترخاء، فنية التفريغ الانفعالي، فنية تأكيد الذات، أسلوب المحاضرة والوعظ، أسلوب المناقشة الجماعية والواجبات المنزلية.

3- قلق المستقبل:

3-1 القلق لغة: تقول العرب: أقلق المرء الشيء: أي حرّكه من مكانه، وأقلق القوم السيوف: أي حرّكوها في غمدها. فالقلق إذن هو الحركة والاضطراب، وهو عكس الطمأنينة التي أشار إليها القرآن الكريم عند الحديث عن النفس في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾ (الفجر: 27-28) كما جاء في المعجم الوسيط (2004، ص756) قَلَقَ الشيء قَلَقًا: حرّكه وقَلَقَ الهم وغيره فلانا: أزعجه. قَلَقَ الشيء قَلَقًا: لم يستقر في مكان واحد. وقَلَقَ: لم يستقر على حال. وقَلَقَ: اضطرب وانزعج، فهو قَلِقٌ. إذن القلق لغة يأتي بمعنى: الحركة عكس السكون، الاضطراب والانزعاج وعدم الاستقرار.

3-2 اصطلاحاً: عرّفت الكتاتني (2004، ص23) قلق المستقبل بأنه: "حالة انفعالية حول شيء ما يتضمن نوعاً من عدم التحديد ورد فعل لموقف خطر، تجعل الأنا تتجنب ذلك الموقف أو تتسحب منه. وهو يعكس إحساساً عاماً بعدم الكفاءة والعجز، واستجابة انفعالية ومعرفية تتميز بالخوف من نتائج سلبية محتملة وشبكة الحوادث". كما أشارت الحمداني (2011، ص167) إلى أن قلق المستقبل هو: "حالة من الخوف من المستقبل وما يحمله من أحداث قد تهدد الإنسان أو تهدد إنسانيته والقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان حدوثه وليس ناشئاً من ماضي الفرد "في حين عرّفه الباحث غالب المشيخي (2009، ص47) بأنه: "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".

وتعرّف الباحثة قلق المستقبل بأنه: "حالة من الشعور بالخوف مما هو قادم، غير محددة المصدر يصاحبها شعور بالضيق وعدم الارتياح، وهو غير مرتبط بماضي الفرد بل ناشئ عن ما يتوقع حدوثه مستقبلاً".

3-3 إجرائياً: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال أدائه على مقياس قلق المستقبل ل: غالب المشيخي (2009) بأبعاده الخمسة: التفكير السلبي تجاه المستقبل

النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل والمظاهر الجسمية لقلق المستقبل.

الإطار النظري

الفصل الأول

الدراسات السابقة

تمهيد

- دراسات تناولت الإرشاد النفسي الديني
- دراسات تناولت قلق المستقبل
- دراسات تناولت المتغيرين معا
- تعقيب على الدراسات السابقة
- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
- ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة
- فرضيات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

قامت الباحثة بالاطلاع على التراث الإنساني حول متغيري الدراسة الحالية الأساسيين: الإرشاد النفسي الديني وقلق المستقبل إلا أنه تم العثور على دراسات قليلة جديدة تناولت متغيرات الدراسة الحالية معاً خاصة في البيئة المحلية فهي شبه منعدمة -في حدود ما توصلت إليه الباحثة خلال فترة بحثها- فالدراسات حول الإرشاد النفسي الديني غير موجودة إلا واحدة تم الحصول عليها ولكن غير مكتملة المعلومات لذا تم الاستغناء عنها وهي دراسة بعنوان: "الإرشاد النفسي الديني في الأزمات والكوارث فيضانات غرداية أنموذجاً" من إنجاز موسى إبراهيم حريزي وصيرينة غربي. لذلك تم تناول عدد من الأبحاث والدراسات المشابهة منها ما تناول متغير الإرشاد النفسي الديني في شكل برامج إرشادية وفعاليتها في خفض متغيرات أخرى ومنها ما تناول متغير قلق المستقبل لدى عينات متباينة. كما اطلعت الباحثة على بعض البرامج الإرشادية النفسية المتنوعة التي استعانت بها في إعداد جلسات برنامجها. أيضاً استفادت الباحثة من الدراسات التي سنقوم بذكرها وغيرها في إعداد الجانب النظري للدراسة. وفيما يلي ذكر للدراسات التي استعانت بها الباحثة في الدراسة الحالية، وقد قامت بترتيبها تنازلياً من الحديث إلى القديم:

أولاً- دراسات تناولت الإرشاد النفسي الديني:

- دراسة آدم (2018): الإرشاد النفسي الديني وأثره في تغيير القيم والسلوك الاجتماعي "دراسة وصفية تحليلية". تناولت الدراسة الإرشاد النفسي الديني وأثره في تغيير القيم والسلوك الاجتماعي، والذي يسعى من خلاله القائم بالعمل الإرشادي إلى تحقيق الأمن الروحي والفكري للإنسان. وقد وضع علماء النفس على اختلاف مدارسهم خطط موضوعية ومنطقية لمعرفة قيمة النزعة الدينية التي تهدف إلى بناء قيم إيمانية تبحث في الظواهر السيكلوجية التي تعترض حياة الإنسان. أيضا سعت الدراسة لمعرفة خطورة الأمراض النفسية التي لا تعالج إلا بواسطة الإرشاد النفسي وبالحكمة والموعظة الحسنة. ومن أهم النتائج التي خلصت إليها الدراسة هي أن موضوعية الإرشاد النفسي الديني هو المعيار الذي يحدد القيم والسلوك الاجتماعية التي تدفع الإنسان للمحافظة على العمليات النفسية، كتتمية القدرات الروحية والمادية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي للكشف عن أهمية الإرشاد النفسي الديني في بناء سلوك الإنسان في كافة مجالات الحياة المختلفة.

- دراسة أحمد وعلي (2018): فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في علاج بعض مشكلات الاكتئاب الناتجة عن سوء التوافق النفسي والدراسي لدى عينة من طالبات جامعة نجران. هدفت الدراسة إلى علاج الاكتئاب الناجم عن سوء التوافق النفسي والدراسي وسط طالبات الأقسام النظرية بجامعة نجران باستخدام الإرشاد النفسي الديني. بلغ حجم العينة (72) طالبة مثلت (16%) من مجتمع الدراسة البالغ (450) طالبة. قامت الدراسة على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي كمنهج للدراسة كما استخدمت الباحثتان الاستبانة المقتبسة من اختبار منيسوتا متعدد الأوجه والمترجمة بواسطة (عطية هنا، 2005) الجزء الخاص بعلاج الاكتئاب وسوء التوافق النفسي. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب الناجم عن سوء التوافق النفسي وسط طالبات جامعة نجران قبل وبعد التدريب على البرنامج الإرشادي النفسي الديني لصالح القياس البعدي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب الناجم عن سوء التوافق

الدراسي وسط طالبات جامعة نجران قبل وبعد التدريب على البرنامج الإرشادي النفسي الديني لصالح القياس البعدي.

- دراسة إشميلة (2017): فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض بعض الاضطرابات النفسية كمدخل لتحسين مفهوم الرضا عن الحياة "دراسة على طلاب الجامعة". هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض بعض الاضطرابات النفسية كمدخل لتحسين مفهوم الرضا عن الحياة. معرفة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة في الاضطرابات النفسية والرضا عن الحياة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) طالبا من طلاب السنة الرابعة بالأقسام الأدبية بالجامعة الأسمرية كلية التربية زليتن في ليبيا ممن تتراوح أعمارهم بين (20-22) عاما وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين (10) طلاب للمجموعة التجريبية و(10) طلاب للمجموعة الضابطة. استخدمت الباحثة في دراستها استمارة المستوى الاجتماعي - الثقافي للأسرة من إعداد الباحثة، برنامج إرشادي نفسي ديني من إعداد الباحثة أيضا، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (مجدي محمد الدسوقي، 2013) مقياس الاضطرابات النفسية من إعداد الباحثة، واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية من إعداد (جابر عبد الحميد ومحمود عامر، 2007). وقد أظهرت النتائج فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تحسين مفهوم الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

- دراسة أبو ركة (2016): برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا. هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على الإرشاد النفسي الديني، وإلى الكشف عن فاعلية هذا البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا. واستخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي مع إجراء القياس القبلي والقياس البعدي مع وجود مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. وتكونت عينة الدراسة من (28) من أمهات الأطفال المعاقين عقليا في جمعية لا تتسوني أبدا في قطاع غزة، وتم تقسيم عينة الدراسة عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، حيث

تكونت كل مجموعة من (14) أما من أمهات الأطفال المعاقين عقليا. وتم تنفيذ (21) من الجلسات التدريبية مع المجموعة التجريبية لمدة سبعة أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا ومدة كل جلسة (90) دقيقة، وذلك باستخدام برنامج الارشاد النفسي الديني (من إعداد الباحث). بينما تركت المجموعة الضابطة بدون أي تدخل خلال فترة تدريب المجموعة التجريبية. تم تقييم المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال القياس القبلي والبعدي وذلك بواسطة استخدام مقياس جودة الحياة (إعداد الباحث). وقد توصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تحسين جودة الحياة لدى الأمهات في المجموعة التجريبية وقد اتضح ذلك من خلال حساب الفروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج وفي القياس التتبعي، ومن خلال حساب الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة.

- دراسة الهور (2016): فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي. هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى المرضى المترددين والمتابعين في مركز الوسطى للصحة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (28) مريضا ومريضة تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تجريبية وقوامها (14) مريضا ومريضة، والثانية ضابطة وقوامها (14) مريضا ومريضة، حيث تم اختيارهم من بين (120) مريضا ومريضة من العينة الفعلية الحقيقية من مركز الوسطى للصحة النفسية ممن حصلوا على أعلى درجات على مقياس بيك للاكتئاب. واستخدم الباحث في دراسته الأدوات التالية للتحقق من صحة الفروض: مقياس بيك المطول للاكتئاب وبرنامج إرشادي نفسي إسلامي من إعداده. واستخدم في دراسته المنهج شبه التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. وقد توصلت الدراسة إلى:

➤ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الاكتئاب النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية والفروق كانت لصالح القياس البعدي.

➤ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الاكتئاب النفسي في القياس البعدي. والفروق كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

➤ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في الاكتئاب النفسي في المجموعة التجريبية.

- دراسة زيدان (2015): فعالية الإرشاد النفسي الديني الجماعي في تنمية جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الفائقات أكاديميا. هدفت هذه الدراسة إلى تنمية جودة الحياة لدى الطالبات الفائقات أكاديميا (المجموعة التجريبية) باستخدام البرنامج النفسي الإرشادي الديني، والكشف عن الفروق الدالة إحصائيا -إن وجدت- بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على اختبار جودة الحياة لطلاب الجامعة. وتحقيقا لهذا الهدف فقد أجري البحث على عينة قوامها (14) طالبة فائقة أكاديميا من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية بالسويس، حيث قسّمت هذه العينة إلى (7) طالبات فائقات أكاديميا يمثلن المجموعة التجريبية ومثلن (7) يمثلن المجموعة الضابطة، وذلك بمتوسط عمري زمني قدره (20.66) وانحراف معياري قدره (0.45). وبعد تطبيق اختبار جودة الحياة لطلاب الجامعة على المجموعتين (القياس القبلي والقياس البعدي والقياس التتبعي) للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة، أسفرت النتائج عن نجاح البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تنمية جودة الحياة لدى المجموعة التجريبية واستمرارية فعاليته خلال فترة المتابعة.

- دراسة الحمد وسميران (2015): فاعلية الإرشاد والعلاج الإسلامي في تنمية الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية. استهدفت هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي علاجي إسلامي في تنمية الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية. وتكونت عينة الدراسة من (24) طالبة من كلية أربد الجامعية للموسم الجامعي (2012/2013). وتم توزيعهن على مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية تألفت

من (12) طالبة، ومجموعة ضابطة تألفت من (12) طالبة. وتم استخدام مقياس الأمن النفسي والبرنامج الإرشادي باستخدام استراتيجيات الإرشاد والعلاج الديني الإسلامي بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي. وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المجموعتين التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، أي فاعلية البرنامج الإرشادي والعلاج الإسلامي في تنمية الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات.

- دراسة الهمص والجريسي (2015): الدلالات العلاجية النفسية في القرآن الكريم وممارسة علماء الغرب لها. هدفت الدراسة إلى التعرف على دلالات العلاج النفسي كما وردت في القرآن الكريم والإطلاع على اتجاهات العلاج النفسي كما وردت في القرآن الكريم وكذا معرفة أهم إسهامات العلاج النفسي عند علماء المسلمين. استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي. وتشكلت هذه الدراسة أشهر العلماء الذين قدموا إسهامات نفسية عربا وغربيين وهم (مسكويه، أبو بكر الرازي، الغزالي، فخر الدين الرازي، ابن تيمية، ابن القيم الجوزية، سيغموند فرويد، بافلوف، ابراهام ماسلو وجان بياجيه). كما أن هذه الدراسة جرت خلال العام 2013.

- دراسة أبو وردة (2014): برنامج إرشادي نفسي إسلامي مقترح لتخفيف أعراض الاكتئاب النفسي "دراسة تأصيلية" هدفت الدراسة لبناء برنامج إرشادي نفسي إسلامي جمعي مقترح للتخفيف من أعراض الاكتئاب النفسي. ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ومنه طريقة تحليل المحتوى والاستنباط، كما اعتمد كذلك على المنهج البنائي. وقد قام الباحث ببناء البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس الفلسفية الروحية، المعرفية، السلوكية، العاطفية، البيولوجية والاجتماعية، والتي تعمل فيما بينها بتكامل وتوازن بما يضمن تحقيق أعلى مستوى من الصحة النفسية. وهذا البرنامج مكون من (19) جلسة مدة كل منها (60-90) دقيقة بواقع جلستين أسبوعيا. ويهدف البرنامج للتخفيف من أعراض الاكتئاب النفسي، من خلال العمل على تحقيق غاية الوجود وتصويب المفاهيم والأفكار

الخاطئة وتعزيز وغرس الأفكار الصحيحة منها، بما يتناسب مع معتقدات وفلسفات ومبادئ الإسلام. ويستخدم مجموعة من الأساليب الإرشادية المتنوعة المصبوعة بالصبغة الإسلامية، والتي تسهم في تحقيق الفاعلية والكفاءة في دفع الاكتئاب وانتكاسته، ويتم تقييمه من خلال التقييم القبلي والمرحلي والنهائي والتتبعي.

- دراسة إشميلة وعبد الخالق (2013): دور الإرشاد النفسي الديني في علاج الاضطرابات النفسية "مقاربة ارشادية دينية". هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور الإرشاد النفسي الديني في علاج الاضطرابات النفسية، من خلال بناء برنامج إرشادي نفسي ديني فردي/ جماعي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي من أجل تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المضطرب النفسي. تكون هذا البرنامج من (10) جلسات بمعدل جلسة كل أسبوع مدة كل منها من 45 إلى 60 دقيقة (حسب الحالة). وهو موجه للفئة العمرية من 15 إلى 50 سنة من الذكور والإناث.

- دراسة الفقي (2013): فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنمية التواصل الاجتماعي لدى مريضات السرطان وأثره على جودة الحياة الأسرية. هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنمية التواصل الاجتماعي لدى مريضات السرطان وأثره على جودة الحياة الأسرية. تكونت عينة الدراسة من (12) مريضة من مريضات سرطان الثدي المترددات على عيادة الكشف الخارجي بمستشفى جامعة بنها. وتتراوح أعمارهن بين (30-45) سنة ومتزوجات والمستوى الاجتماعي متوسط. حيث تم توفير المكان والوقت الملائم لتطبيق برنامج الدراسة والحصول على المعلومات الكافية عن كل حالة بمساعدة أساتذة الأورام بالكلية بما ساهم في تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وقوامها (6) مريضات ومجموعة ضابطة قوامها (6) مريضات. واستخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات من إعداد الباحثة وهي مقياس التواصل الاجتماعي ومقياس جودة الحياة الأسرية وبرنامج نفسي ديني. وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية التواصل الاجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي مما أثر على جودة الحياة الأسرية لديهن.

- دراسة بيومي (2011): فعالية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الأزهرية. استهدفت الدراسة إعداد برنامج نفسي ديني لتنمية مفهوم الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية الأزهرية. تكونت عينة الدراسة من (38) طفلاً وطفلة من تلاميذ الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي والذين تراوحت أعمارهم من (9-12) سنة. استخدم في الدراسة مقياس مفهوم الذات للأطفال المعدل عن مقياس عادل الآشول (1984) (إعداد الباحثة) والبرنامج الإرشادي النفسي لتنمية مفهوم الذات لعينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية الأزهرية (إعداد الباحثة). وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين رتب درجات أطفال المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس مفهوم الذات والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس مفهوم الذات والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد (ثلاثة أشهر) من انتهاء البرنامج على أبعاد مقياس مفهوم الذات والدرجة الكلية. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية (الذكور والإناث) في القياس البعدي على أبعاد مقياس مفهوم الذات والدرجة الكلية (الأكاديمي، الجسمي، النفسي والكلي) عدا البعد الاجتماعي فهو لصالح الإناث.

- دراسة الغامدي (2011): فعالية برنامج إرشادي ديني في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. هدفت الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج الإرشادي الديني في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة. وكان منهج الدراسة منهجاً شبه تجريبياً، أجري على عينة من الطلاب عددهم (28 طالباً) من طلاب الصف الأول ثانوي، مقسمين إلى مجموعتين: تجريبية قوامها (14) طالباً وضابطة قوامها (14) طالباً مختارين من مجموع طلاب الصف الأول ثانوي في مدرسة ثانوية من

مدارس جدة. استخدم الباحث في دراسته أداتين: مقياس المسؤولية الاجتماعية من إعداد زايد الحارثي (1995) وبرنامج إرشادي ديني من إعداد الباحث، حيث طبق القياس القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية ثم أعيد تطبيق المقياس -القياس البعدي- على المجموعتين مرة ثانية. أظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية لفعالية البرنامج الإرشادي الديني في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية بحسب اختبار ويلكوكسون وأيضاً وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

- دراسة أكوتشكيان (Akuchekian) والماسي (Almasi) وميراسي (Meracy) وآخرون (2011): مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الديني على اضطراب الوسواس القهري ذو المحتوى الديني. هدفت الدراسة لاختبار مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الديني على علاج اضطراب الوسواس القهري ذو المحتوى الديني، بحسب الدليل الأمريكي الإحصائي والتشخيصي للاضطرابات النفسية (DSM IV) ممن يراجعون في العيادة النفسية الخارجية في مستشفى نور في مدينة أصفهان -إيران- وتم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين متجانستين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، عدد كل منها (45 فرداً). وتكون البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي الديني من (10) جلسات بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً وزمن كل جلسة (90 دقيقة) وتم استخدام مقياس (Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale) لقياس مستوى الوسواس القهري قبل وبعد استخدام البرنامج. وتم تحليل البيانات الإحصائية باستخدام أسلوب (MANCOVA) الإحصائي بالاستعانة ببرنامج (SPSS ver. 15) وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي الديني في خفض مستوى الوسواس القهري.

- دراسة فيثري (2011): دور العلاج الديني كأحد أساليب العلاج البديلة في تحسين التعليم لدى عينة من الأطفال المصابين باضطراب التوحد. هدفت الدراسة لاختبار قدرة العلاج الديني على تحسين السلوك لدى الأطفال المصابين باضطراب التوحد. تكونت عينة

الدراسة من (6) طلاب مصابين باضطراب التوحد في مدرسة تارونة الخاصة لتعليم القرآن في إيران، فقد تمّ جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالأطفال المصابين من خلال الآباء والمدرسين، باستخدام المقابلة وتعبئة الاستبانة الخاصة بذلك، بالإضافة لملاحظة وتقييم الأطفال من قبل المختصين. وتم إخضاع الطلاب للعلاج الديني ومتابعتهم لمدة شهر واحد، حيث احتوى العلاج الديني بشكل أساسي على سماع القرآن الكريم ومن ثمّ قراءته وتعلّمه من طرف الطلبة بواسطة المدرّسين. واحتوى البرنامج أيضا على تعلّم وممارسة الوضوء وصلاة الضحى. وقد تمّ مقارنة التغيرات التي أحدثها العلاج الديني قبل وبعد استخدامه من خلال الملاحظة، بالإضافة لآراء الآباء والمدرسين. وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاج الديني يجعل الأطفال أكثر هدوء وأسهل توجيهها. كما أظهر العلاج العديد من الآثار والتغيرات الايجابية لدى مرضى التوحد كتحسّن في المهارات الحركية واللغوية والمهارات الاجتماعية كالتواصل مع الآخرين والاهتمام بالبيئة. كما أنه ساعد المدرسين والآباء على التنظيم والتحكّم الأفضل بالأطفال. بالإضافة إلى أن العلاج الديني يساعد المختصين ويسهل عليهم استخدام علاجات أخرى لعلاج اضطراب التوحد.

- دراسة العويضة (2011): مدى فاعلية العلاج النفسي الإسلامي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من المراجعين لعيادة الأمل للطب النفسي في مدينة عمان. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية العلاج النفسي الإسلامي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة قصدية من المراجعين لعيادة الأمل للطب النفسي في مدينة عمان، حيث بلغت العينة (20) مصابا ومصابة. ولتشخيص اضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD) قام الباحث باستخدام معايير تشخيص (PTSD) وفقا لمعايير (DSM, IV, 1994) ومقياس (PTSD) للكبيسي (1998) ولخفض مستوى أعراض (PTSD) اعتمد الباحث برنامج العلاج النفسي الإسلامي الذي قام ببنائه وتطبيقه العبيدي (2003). إذ قام الباحث بتطبيقه على عينة من المصابين ب (PTSD) في مسجد الغزالي الواقع في منطقة طارق بمدينة عمّان. واشتمل البرنامج على (16) جلسة

علاجية استمرت كل جلسة ثلاث ساعات. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تمّ تحليل البيانات إحصائياً باستخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitny) وولكوكسون (Wilcoxon). وأشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى فاعلية العلاج النفسي الإسلامي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما أظهرت النتائج عدم وجود انخفاض في مستوى أعراض (PTSD) بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- دراسة الشامي (2010): فاعلية برنامج معرفي سلوكي وبرنامج إرشادي نفسي ديني في تنمية الرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين ذوي الأمراض العضوية المزمنة. هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين ذوي الأمراض العضوية المزمنة. ومدى استمرارية الفاعلية بعد مرور فترة زمنية من تطبيقه على عينة الدراسة. التحقق من مدى فعالية برنامج نفسي ديني في تنمية الرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين ذوي الأمراض العضوية المزمنة. ومدى استمرارية الفاعلية بعد مرور فترة زمنية من تطبيقه على عينة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (30) معلم من ذوي الأمراض العضوية المزمنة، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (30-55) عاماً، بمتوسط عمر زمني قدره (42.9) سنة، وانحراف معياري قدره (4.93)، وقد تمّ تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: المجموعة التجريبية الأولى وتتكون من (10) معلمين تمّ تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي عليهم. المجموعة الثانية وتتكون من (10) معلمين تمّ تطبيق البرنامج النفسي الديني عليهم. المجموعة الضابطة وتتكون من (10) معلمين لا تتلقى أي برامج. وقد تمّ استخدام مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي محمد الدسوقي (1998) والبرنامجين المعرفي السلوكي والإرشادي النفسي الديني من إعداد الباحث. وقد توصلت النتائج إلى فاعلية كل من البرنامجين المعرفي السلوكي والإرشادي النفسي الديني في تنمية الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة. كما تمّ التوصل إلى استمرار فاعلية كلا البرنامجين المعرفي

السلوكي والإرشادي النفسي الديني في تنمية الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة خلال فترة المتابعة التي امتدت لشهرين.

- دراسة فضة والفقي وأحمد (2010): فاعلية العلاج النفسي الديني في تخفيف أعراض الوسواس القهري لدى عينة من طالبات الجامعة. هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف فعالية برنامج نفسي قائم على العلاج النفسي الديني في التخفيف من أعراض اضطراب الوسواس القهري لدى عينة من طالبات الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة جامعية ممن يعانين من اضطراب الوسواس القهري، حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين متجانستين هما: المجموعة التجريبية وقوامها (10 طالبات) والمجموعة الضابطة وقوامها (10 طالبات). وشملت أدوات الدراسة المقابلة الشخصية وقائمة مودزلي للعصاب القهري (Moudsley Obsessional Compulsive Inventory) (ترجمة صفوت فرج وسعاد البشر 2002) ومقياس بل براون للوسواس القهري (ترجمة صفوت فرج وسعاد البشر 2002) ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي والثقافي (إعداد حمدان فضة 1997) وبرنامج العلاج النفسي الديني. وقد أظهرت النتائج فاعلية برنامج العلاج النفسي الديني في التخفيف من أعراض الوسواس القهري.

- دراسة نصر (2007): فاعلية برنامج إرشادي اجتماعي ديني في تخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المتخلفين عقليا من منظور خدمة الفرد. هدفت الدراسة إلى اختبار برنامج إرشادي اجتماعي ديني في تخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المتخلفين عقليا "القابلين للتعلّم". وتكونت عينة الدراسة من (20) أما لأطفال متخلفين عقليا "قابلين للتعلّم" مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة خلال العام الدراسي (2006/2007) بمتوسط عمري للمجموعة التجريبية (34.7) سنة وانحراف معياري (8.407)، وبمتوسط عمري للمجموعة الضابطة (40.1) سنة وانحراف معياري (8.43)، وللعينة ككل متوسط عمري (37.4) سنة وانحراف معياري (8.696)، وهؤلاء الأمهات ينتمي أبنائهن لإدارة بلطم التعليمية بمحافظة كفر الشيخ. وتمت المجانسة بين أفراد العينة (تجريبية وضابطة) من

حيث الضغوط النفسية في القياس القبلي، المستوى الاجتماعي -الثقافي -الاقتصادي، والعمر الزمني. وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس المستوى الاجتماعي الثقافي الاقتصادي (إعداد: عادل السعيد البنا 1997) ومقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المتخلفين عقليا (من إعداد الباحث)، وبرنامج إرشادي نفسي ديني في تخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المتخلفين عقليا "القابلين للتعلم" (من إعداد الباحث). وتضمن البرنامج (25) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا، ومدة كل جلسة (40-45) دقيقة. وقد استخدم الباحث نمط البحوث شبه التجريبية. وأظهرت النتائج وجود فروق دال إحصائيا بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية. كذلك وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية. مع عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية. وخلصت الدراسة لفاعلية البرنامج الإرشادي الاجتماعي الديني في خفض حدة أعراض الضغوط النفسية.

ثانيا - دراسات تناولت قلق المستقبل:

- دراسة بنيس (2018): برنامج إرشادي لتنمية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل
إزاء المخاطر الإقليمية لدى طالبات جامعة الملك خالد. هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج
إرشادي مؤسس على نظريات الإرشاد والعلاج النفسي متمثلا في نظرية باندورا ونظرية أرون
بيك واختبار مدى فعاليتهم في تنمية فعالية الذات المدركة وخفض قلق المستقبل إزاء
المخاطر الإقليمية لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد وقد بلغ عدد أفراد الدراسة (100)
طالبة تراوحت أعمارهن من 18-22 عاما تم توزيعهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية
وأخرى ضابطة كل مجموعة تكونت من (50) طالبة تم تقديم البرنامج للمجموعة التجريبية
فقط. وقد استغرق تطبيق البرنامج ستة (06) أسابيع (12) جلسة بواقع جلسيتين أسبوعيا. وقد
أشارت النتائج الإحصائية إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات المدركة
وخفض قلق المستقبل إزاء المخاطر الإقليمية لدى أفراد المجموعة التجريبية واستمرار
التحسن بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

- دراسة محمد وحبيب وإبراهيم (2018): برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات
التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.
هدفت هذه الدراسة إلى الإعداد والتحقيق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي
لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة
المرحلة الثانوية. وتكونت عينة الدراسة من (30) من الطلبة بالمرحلة الثانوية، مقسمة إلى
(15) طالبا كمجموعة تجريبية و(15) كمجموعة ضابطة، مع مراعاة التجانس بين أفراد العينة
من حيث السن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي وجودة الحياة. وكانت أدوات الدراسة عبارة
عن: مقياس التفكير الإيجابي للطلبة بالمرحلة الثانوية (إعداد الباحث) مقياس قلق المستقبل
للطلبة بالمرحلة الثانوية (إعداد الباحث) استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي (إعداد الباحث)
مقياس جودة الحياة إعداد منظمة الصحة العالمية - تعريب بشرى إسماعيل 2007. برنامج

إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير مهارات التفكير الايجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية (إعداد الباحث). واستخدم الباحثين الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة والتي تتناسب مع فروض الدراسة وحجم العينة. ولقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على قلق المستقبل والتفكير الايجابي وجودة الحياة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكّد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في خفض قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة وتنمية التفكير الايجابي لعينة من طلبة المرحلة الثانوية.

- دراسة أبو الغيط وبخيت (2017): برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة على الحل الابتكاري للمشكلات الحياتية وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي. هدفت هذه الدراسة إلى استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة على الحل الابتكاري للمشكلات الحياتية التي تواجه طالبات الجامعة في حياتهن الواقعية، أو يتخوفن من مواجهتها في المستقبل، كما يهدف إلى خفض مستوى قلق المستقبل لديهن وتكونت عينة البحث من (38) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، حيث أنهن مقبلات على الحياة ومشكلاتها المتعددة في ظل العصر الحالي المليء بالمتغيرات المتلاحقة، والذي يتطلب إنسان قوي مطمئن يمكنه التحكم في انفعالاته والسيطرة على أفكاره السلبية من خلال قدرته على تقديم حلول غير مألوفة لمشكلاته الكثيرة والجديدة والمتلاحقة. وقد تمّ تطبيق البرنامج المقترح على الطالبات خلال إحدى عشر (11) جلسة أساسية وستة (06) جلسات اثرائية استغرقت كل جلسة ساعتين. وتكونت أدوات البحث من: استمارة استطلاع رأي الطالبات حول المشكلات الحياتية المعاصرة (إعداد الباحثان) وتم الاسترشاد بها عند إعداد البرنامج واختبار الحل الابتكاري للمشكلات (إعداد الباحثين) ومقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثان) وتمّ تطبيقهما قبل وبعد تطبيق البرنامج على الطالبات وأوضحت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطالبات قبلها وبعدياً لصالح التطبيق البعدي

بالنسبة لاختبار الحل الابتكاري للمشكلات وبالنسبة لمقياس قلق المستقبل ككل ولكل أبعاده فيما عدا بعد قلق الموت فلم يوجد فرق دال إحصائياً بين التطبيقين القبلي والبعدي. كما أثبتت النتائج الأثر القوي للبرنامج المقترح في تنمية قدرة الطالبات على الحل الابتكاري للمشكلات وخفض قلق المستقبل لديهن.

- دراسة علي (2017): فعالية برنامج تدريبي قائم على حل المشكلات المستقبلية لتحسين الاستدلال العلمي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على حل المشكلات المستقبلية لتحسين الاستدلال العلمي في خفض قلق المستقبل لدى عينة مكونة من (35) طالباً من الطلاب المتفوقين عقلياً بالمرحلة الثانوية بمدرسة عين شمس الثانوية للمتفوقين بإدارة عين شمس التعليمية بمحافظة القاهرة بالصف الأول والثاني الثانوي، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (15-16) عاماً، بمتوسط (15.6) عاماً وانحراف معياري (1.09) وتراوحت نسب ذكائهم ما بين (110-130) بمتوسط (120.2) وانحراف معياري (2.69) وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: تجريبية وبلغ عدد أفرادها (17) وضابطة وبلغ عدد أفرادها (18). وقد اشتملت أدوات الدراسة على مقياس ستانفورد بينيه الصورة الخامسة. مقياس الاستدلال العلمي. مقياس قلق المستقبل. البرنامج التدريبي القائم على حل المشكلات المستقبلية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الاستدلال العلمي وقلق المستقبل للمجموعة التجريبية في القياسات المتكررة أثناء البرنامج لصالح القياسات التصاعدية للاستدلال العلمي ولصالح القياسات التنازلية لقلق المستقبل (في الاتجاه الأفضل) كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الاستدلال العلمي وقلق المستقبل للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل) بينما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الاستدلال العلمي وقلق المستقبل للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل). لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات

الاستدلال العلمي وقلق المستقبل للمجموعة التجريبية في القياسات البعدي والتتبعي الأول والتتبعي الثاني.

- دراسة الزغبى (2017): أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية. استهدفت الدراسة التعرف على أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية. ولتحقيق هذا الهدف تم اختيار عينة مكونة من (60) طالبة من ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية عددها (30) طالبة وضابطة عددها (30) طالبة، طبق عليهم مقياس فاعلية الذات الانفعالية ومقياس قلق المستقبل المهني تطبيقاً قبلياً للتأكد من تكافؤ المجموعتين. وتم تطبيق البرنامج المعد في هذه الدراسة على المجموعة التجريبية وفي نهايته تم إعادة تطبيق نفس المقياسين تطبيقاً بعدياً للكشف عن فعالية البرنامج واستخدم اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتوصلت النتائج إلى: وجود فرق دال احصائياً بين متوسطي المجموعتين (التجريبية/ الضابطة) في فاعلية الذات الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية. ووجود فرق دال احصائياً بين متوسطي المجموعتين (التجريبية/ الضابطة) في قلق المستقبل المهني لصالح المجموعة الضابطة.

- دراسة النجار (2016): قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الممرضين والممرضات العاملين في المستشفيات الحكومية بمحافظة قطاع غزة. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة لدى الممرضين والممرضات العاملين في المستشفيات الحكومية بمحافظة قطاع غزة. وتكونت عينة الدراسة من (228) ممرضا وممرضة منهم (131 ممرضا و98 ممرضة). ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث مقياسي الدراسة: وهما مقياس قلق المستقبل إعداد: الباحث ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد: شاير وكارفر (1985) تعريب وترجمة بدر الأنصاري. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة مستوى

قلق المستقبل لدى الممرضون والممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية بلغت نسبة (64.85%) وهو مستوى مرتفع وأن نسبة التوجه نحو الحياة لديهم بلغت نسبة (65.96%) وهو مستوى منخفض. كما بينت النتائج أن معامل الارتباط بيرسون بين قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة يساوي (-0.455) وهو معامل ارتباط سلبي، وأن العلاقة عكسية بحيث كلما زاد قلق المستقبل انخفض التوجه نحو الحياة. وقد أظهرت النتائج أيضا عدم وجود أثر دال إحصائيا بين قلق المستقبل والتفاعلات بين متغيرات الدراسة (الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة، مكان السكن، والراتب الشهري). عدم وجود أثر دال إحصائيا بين قلق المستقبل والجنس. عدم وجود أثر دال إحصائيا بين التوجه نحو الحياة والتفاعلات الثنائية والتفاعلات المشتركة.

- دراسة الزيتاوي (2016): فاعلية برنامج إرشادي معرفي في التخفيف من مستوى قلق المستقبل وتعديل السلوك الاجتماعي لدى عينة من المراهقين في محافظة إربد. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي في التخفيف من مستوى قلق المستقبل وتعديل السلوك الاجتماعي لدى عينة من المراهقين في محافظة إربد. تألفت عينة الدراسة من (28) طالبا في المرحلة الثانوية، تم اختيارهم بناء على نتائجهم على مقياس قلق المستقبل (ذوي المستوى المرتفع من قلق المستقبل) وتوزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة في كل منهما (14) طالبا. استخدم مقياس لقلق المستقبل ومقياس للسلوك الاجتماعي لقياس المتغيرات التابعة، في القياس القبلي والبعدي والمتابعة. وقد أظهرت النتائج وجود أثر دال للبرنامج الإرشادي في تقليل مستوى قلق المستقبل وتعديل السلوك الاجتماعي في القياس البعدي، واحتفظ البرنامج كذلك بأثره الايجابي في تقليل مستوى قلق المستقبل فقط في فترة المتابعة، بينما لم يستمر تأثيره الايجابي في تعديل السلوك الاجتماعي خلال فترة المتابعة.

- دراسة عبد الواحد (2016): فاعلية تدريبات الفالون دافا على مواجهة الاكتئاب وقلق المستقبل لدى طلاب مرضى السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن

سعود الإسلامية. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية تدريبات الفالون دافا على مواجهة الاكتئاب وقلق المستقبل لدى طلاب مرضى السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة. وقد تألفت عينة الدراسة من (22) طالبا من طلاب البرامج التحضيرية (السنة التحضيرية) بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالمملكة العربية السعودية للعام الجامعي (2013/2014) وقد تراوح أعمارهم ما بين (18-20) سنة، تم اختيارهم بطريقة عمدية ثم قام الباحث باختيار عينة (10) طلاب كعينة استطلاعية وبذلك أصبحت عينة الدراسة الأساسية (12) طالبا. استخدم الباحث مقياس الاكتئاب من إعداد عادل عبد الله محمد ومقياس قلق المستقبل من إعداد زينب محمود شقير. وقد أظهرت النتائج: تدريبات الفالون دافا أدت إلى زيادة القدرة على مواجهة الاكتئاب وقلق المستقبل لدى طلاب مرضى السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

- دراسة منصور والموافي وعطا الله (2016): فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي للسمات الايجابية في الشخصية لخفض قلق المستقبل لدى المراهقات الصم. استهدفت الدراسة التعرف على فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للسمات الايجابية في الشخصية لخفض قلق المستقبل لدى المراهقات الصم. وتكونت عينة الدراسة من (30) تلميذة بالمرحلة الإعدادية ممن تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (14-19) سنة ومعامل ذكائهن ما بين (90-110) ودرجة فقد السمع لديهم (90 ديسبل فأكثر) والذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس السمات الايجابية ودرجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تضم كل منهما (15) تلميذة بمدرسة الأمل للصم بمدينة المنصورة محافظة الدقهلية. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي والثقافي (إعداد محمد بيومي خليلي، 2000) واختبار الذكاء غير اللفظي (إعداد فايضة مكرومي، 1998) ومقياس السمات الايجابية في الشخصية (إعداد الباحثة) ومقياس قلق

المستقبل لدى المراهقات الصم (إعداد الباحثة) وبرنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي للسمات الايجابية في الشخصية (إعداد الباحثة) واستخدمت الباحثة في تحليل بيانات الدراسة اختبار مان ويتني (Mann- Whitney Test) للمجموعات المستقلة واختبار ويلكوكسن - إشارة الرتب (Wilcoxon- Signed Ranks Test) للمجموعات المرتبطة وانتهت الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم في تنمية السمات الايجابية في الشخصية وخفض قلق المستقبل لدى المراهقات الصم.

- دراسة أحمد وشعبان ومديّة (2016): فعالية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في تدعيم التفاؤل لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في تدعيم التفاؤل وزيادته لدى عينة من المراهقين ومعرفة مدى فاعلية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في خفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين. استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي على عينة مكونة من (50) مراهق تم تطبيق اختبار قلق المستقبل واختيار أعلى (05) وقد تم اختيارهم من التعليم الثانوي، حيث تراوحت أعمارهم من (14-17) سنة. قام الباحثين بإعداد أدوات الدراسة والتي تمثلت في: مقياس قلق المستقبل، مقياس التفاؤل وبرنامج ثلاثي الأبعاد. تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لمعرفة الفروق قبل وبعد تطبيق البرنامج على عينة الدراسة. وقد توصلت النتائج إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيقين في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل لدى المراهقين عند مستوى (0.01) لصالح التطبيق القبلي، حيث جاءت قيمة (Z) دالة إحصائية عند مستوى 0.01 حيث أن قلق المستقبل انخفض لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج. وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيقين في القياسين (القبلي والبعدي) على مقياس التفاؤل لدى المراهقين عند مستوى (0.01) لصالح التطبيق البعدي، حيث جاءت قيمة (Z) دالة إحصائية عند مستوى (0.01) حيث أثبت البرنامج ثلاثي الأبعاد القدرة على تدعيم التفاؤل والذي تبين من خلال النتائج على الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- دراسة شراب (2016): فاعلية الذات وقلق المستقبل وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى الطلبة ذوي الإعاقة السمعية بمحافظة غزة. هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين فاعلية الذات وقلق المستقبل، وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى الطلبة ذوي الإعاقة السمعية بمحافظة غزة. وقد تكونت عينة الدراسة من (106) طالبا وطالبة مقيدين في ثانويتي مصطفى صادق الرافعي للصم، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث ببناء أداتي فاعلية الذات وقلق المستقبل، وتقنين مقياس دافعية التعلم الذي أعده (Kozeki & Entwistle. 1984) ونقله إلى العربية وطوره (سليمان، 1989). وقد تم استخراج دلالات الصدق والثبات لهذه الأدوات. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة بين فاعلية الذات وقلق المستقبل. وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين فاعلية الذات والدافعية للتعلم. وجود علاقة عكسية ضعيفة لكنها غير دالة إحصائيا بين قلق المستقبل والدافعية للتعلم لدى أفراد عينة الدراسة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وقلق المستقبل والدافعية للتعلم تعزى لمتغير الجنس لصالح الطلبة الذكور. وجود اختلاف دال إحصائيا بين دافعية تعلم الطلاب ذوي فاعلية الذات المرتفعة والمنخفضة لصالح فاعلية الذات المرتفعة.

- دراسة غزالي (2015): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من قلق المستقبل وصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، وكذا العلاقة الموجودة بين قلق المستقبل وصورة الجسم. حيث تم استعمال مقياس قلق المستقبل للسباعوي (2007) ويحتوي على خمسة مجالات تضم 48 فقرة، ومقياس صورة الجسم الذي أعد صورته العربية محمد حسن علاوي ويحتوي على (15) صفة. وقد تكونت عينة الدراسة من (70) طالبة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: طالبات معهد التربية البدنية والرياضية يتمتعن بمستوى مرتفع من قلق المستقبل، كما يتمتعن بمستوى مرتفع لصورة أجسامهن. وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية.

- دراسة يوسف (2015): فاعلية برنامج تدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية NLP في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين مسار الإعاقة العقلية بجامعة القصيم. هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية (NLP) لخفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين مسار الإعاقة العقلية بجامعة القصيم. التحقق من فاعلية البرنامج المعد في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة. التعرف على مدى بقاء أثر البرنامج في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين نتائج القياس البعدي والقياس التتبعي. استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي. وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالبا من الطلاب المعلمين مسار الإعاقة العقلية - قسم التربية الخاصة - كلية التربية جامعة القصيم المملكة العربية السعودية، ممن هم في مرحلة التخرج، وتشمل طلاب المستوى السابع تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (15) طالبا ومجموعة ضابطة (15) طالبا. كما استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس قلق المستقبل وبرنامج تدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية جميعهم من إعداد الباحث. وقد أظهرت النتائج: فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة واستمرار أثر خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل بعد شهرين من تطبيق البرنامج. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) في الأداء بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية والقياس البعدي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية نفسها في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية نفسها في القياسين البعدي والتتبعي من حيث الضغوط النفسية.

- دراسة الرشيد (2015): برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيف حدة قلق

المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وقد استخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل وأعدت برنامجا إرشاديا عقلانيا انفعاليا سلوكيا لتخفيف حدة قلق المستقبل. وأسفرت نتائج الدراسة عن: فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي الانفعالي في تخفيف قلق المستقبل، حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة خطاب (2015): فعالية العلاج بالمعنى في إدارة قلق المستقبل وأثره في تحسين تقدير الذات وتنمية الذكاء الوجداني لدى الطلاب الصم. استهدفت الدراسة تدريب الطلاب الصم على إدارة قلق المستقبل الذي يتعرضون له من خلال العلاج بالمعنى لتحسين تقدير الذات وتنمية الذكاء الوجداني لديهم. اشتملت عينة الدراسة على (20) طالبا من الطلاب الصم تم تقسيمهم إلى (10) مجموعة تجريبية و(10) مجموعة ضابطة تتراوح أعمارهم بين (14-17) بمتوسط قدره (16.15) سنة، وتراوح درجة السمع بين (76-90) ديسبل بمتوسط قدره (82.52) ديسبل. واشتملت أدوات الدراسة على مقاييس: إدارة قلق المستقبل للصم وضعاف السمع (إعداد الباحث) ومقياس تقدير الذات للصم وضعاف السمع (إعداد الباحث) ومقياس الذكاء للصم وضعاف السمع (إعداد الباحث) وبرنامج إدارة قلق المستقبل للصم وضعاف السمع (إعداد الباحث). وقد أسفرت نتائج الدراسة على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب الدرجات الدالة على إدارة قلق المستقبل وتقدير الذات والذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب الدرجات الدالة على إدارة قلق المستقبل وتقدير الذات والذكاء الوجداني للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

- دراسة المشاقبة (2014): جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة

الحياة ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، وكذا التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة. تكونت عينة الدراسة من (284) طالبا من طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، تم استخدام مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل. استخدم الباحث أيضا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط وتحليل الانحدار لاستخراج النتائج. أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية والآداب. وجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة. وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين جودة الحياة وقلق المستقبل. يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة.

- دراسة الشريف وفرير ودسوقي (2014): تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد تألفت عينة الدراسة من (30) طالبة و(20) معلما في المرحلة الثانوية العامة. استخدم الباحثون استبانة آراء معلمي وطالبات المرحلة الثانوية حول العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل. وقد أظهرت النتائج: أهم العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل هي عوامل ترتبط بالجوانب التالية: الهدي الذاتي، النفسي الانفعالي، الاجتماعي، الجسمي، الثقافي العلمي). تم وضع تصور مقترح لبرنامج تدريبي لخفض قلق المستقبل لطالبات المرحلة الثانوية.

- دراسة الشريفين وبني مصطفى (2014): فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (957) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلبة المدارس التابعة لمديرية إربد الأولى والدارسين في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2011/2012). أشارت نتائج الدراسة إلى

أن: فاعلية خدمات الإرشاد المهني المقدرة من قبل الطلبة كانت متوسطة، وأن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة كان مرتفعاً. معاملات الارتباط جميعها بين المقياسين كانت ضعيفة وغير دالة إحصائية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى خدمات الإرشاد المهني ككل وفي مجال دعوة الخبراء والمختصين تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور. وجود فروق تعزى للمستوى التحصيلي ولصالح ذوي التحصيل الجيد وذوي التحصيل الجيد جداً. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال جلسات الإرشاد الفردي والجماعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي ولصالح طلبة الصف الحادي عشر. عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات مستوى قلق المستقبل المهني تعزى إلى أي من المتغيرات.

- دراسة أبو السعود (2014): فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات المهنية لدى المعوقين عقلياً وأثره في خفض قلق المستقبل لدى الآباء بمحافظة الطائف. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على معدلات انتشار قلق الآباء تجاه مستقبل أبنائهم المعوقين عقلياً، واختبار فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات المهنية لدى الأبناء ذوي الإعاقة العقلية، ومعرفة أثره في خفض قلق الآباء تجاه مستقبل أبنائهم المعوقين عقلياً. تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً معوقاً عقلياً وآباءهم من الطلاب الملتحقين ببرنامج الإعاقة العقلية بمدرسة حطين المتوسطة بمحافظة الطائف، وتراوح أعمارهم الزمنية بين (14-17) عاماً، ومستوى ذكائهم من (55-69) وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. استخدم الباحث مقياس المهارات المهنية لدى ذوي الإعاقة العقلية (إعداد الباحث) مقياس قلق المستقبل لدى آباء المعوقين عقلياً (إعداد الباحث) البرنامج التدريبي (إعداد الباحث) مقياس ستانفورد بينيه العرب للذكاء (النسخة الرابعة) (إعداد منشور حنوره) استمارة تقدير الوضع الاجتماعي الثقافي للأسرة في البيئة السعودية (إعداد محمود منسي ويلي أحمد). وقد أسفرت النتائج على: ارتفاع معدلات انتشار قلق الآباء تجاه مستقبل أبنائهم ذوي الإعاقة العقلية حيث بلغ معدل انتشار قلق المستقبل لدى الآباء (79.33%) وقد كان قلق الآباء تجاه المستقبل الاقتصادي للأبناء المعوقين عقلياً أكثر معدلات القلق انتشاراً حيث بلغ

(81.96%). في حين بلغ قلق الآباء تجاه المستقبل المهني للأبناء المعوقين عقليا (77.96%). وبلغ قلق الآباء تجاه المستقبل الاجتماعي للأبناء المعوقين عقليا (71.33%). فعالية البرنامج التدريبي في تنمية المهارات المهنية لدى الطلاب ذوي الإعاقة العقلية، وكان لذلك أثر ايجابي في خفض قلق الآباء تجاه مستقبل أبنائهم المعوقين عقليا. استمرار النتائج بعد ثلاثة أشهر من المتابعة.

- دراسة سعود والحلي والكشكي (2014): فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، والتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والميول التشاؤمية لديهن. تكونت عينة الدراسة من (240) طالبة، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل من إعداد ناهد سعود (2005) ومقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد أحمد عبد الخالق، وبرنامج لخفض قلق المستقبل والميول التشاؤمية. تم تقسيم العينة الكلية إلى الإرباعيات وتم تقسيم الستون (60) طالبة اللواتي حصلن على أعلى الدرجات في مقياس قلق المستقبل إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (30) طالبة ومجموعة تجريبية (30) طالبة. توصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة (25%) من العينة تعاني بشدة من قلق المستقبل. وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات قلق المستقبل والتشاؤم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل والتشاؤم لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي قلق المستقبل والتشاؤم في القياسين البعدي والتنبعي.

- دراسة حمد (2014): أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل وبناء برنامج إرشادي ومعرفة أثر البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة

الدراسة من (20) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. استخدمت الباحثة مقياس العبادي (2010). كما استخدمت الأساليب الإحصائية: اختبار مان ويتي واختبار مربع كاي والاختبار التائي لعينة واحدة. وقد أظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي أثر في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

- دراسة السميري وصالح (2013): فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة. شملت عينة الدراسة (20) طالبة من طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة. وقد استخدمت الباحثتان مقياس قلق المستقبل من إعدادهما. وبرنامج للتخفيف من حدة قلق المستقبل أيضا من إعدادهما. وقد توصلت الدراسة إلى: وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح التطبيق البعدي. وجود أثر كبير للبرنامج في خفض حدة قلق المستقبل بلغ (0.63) لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية. عدم وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيقين البعدي والتتبعي. وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة النجار (2013): فاعلية برنامج علاجي قائم على أنشطة اللعب لتخفيف قلق المستقبل وأثره في تحسين مستوى الطموح لدى المراهقات الصغار ضعاف السمع. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية البرنامج العلاجي القائم على أنشطة اللعب لتخفيف قلق المستقبل وأثر ذلك لرفع مستوى الطموح لدى المراهقات الصغار ضعاف السمع. ولتحقيق هذا تم تصميم البرنامج العلاجي القائم على أنشطة اللعب، والذي تكوّن من (24) نشاطا من أنشطة اللعب المختلفة. تكونت عينة الدراسة من (20) مراهقة من المراهقات الصغار ضعاف

السمع، تمّ تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع احترام مبدأ التجانس في المتغيرات: العمر، درجة السمع، درجة قلق المستقبل ودرجة مستوى الطموح. وقد تمّ تطبيق البرنامج التدخلي على أفراد المجموعة التجريبية لمدة خمسة أسابيع دون أفراد المجموعة الضابطة من المراهقات الصغار ضعاف السمع. وإلى جانب هذا تمّ إجراء القياس التتبعي بعد مرور شهر على أفراد المجموعة التجريبية. وأوضحت النتائج فعالية البرنامج العلاجي القائم على أنشطة اللعب في خفض قلق المستقبل، ورفع مستوى الطموح لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقات الصغار ضعاف السمع.

- دراسة الوليدي (2013): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير. هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، والتحقق من مدى فاعلية هذا البرنامج في التخفيف من مستوى قلق المستقبل، كما تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى استمرارية فاعلية هذا البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال نتائج القياس التتبعي. استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة. تكونت عينة الدراسة من (28) طالبا من طلاب الصف الثالث ثانوي تم توزيعهم على مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة قوام كل منها (14) طالبا. كما استخدم الباحث استمارة البيانات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية، مقياس قلق المستقبل، البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي السلوكي جميعها من إعداد الباحث. وتوصلت الدراسة إلى: وجود فروقا دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وجود فروقا دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي. عدم وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) في القياسين البعدي والتتبعي.

- دراسة الغامدي (2013): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من الرياضيين المنتسبين بمراحل التعليم العام. استهدفت الدراسة تحديد درجة قلق المستقبل لدى الرياضيين، والتحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي من إعداد الباحث لخفض قلق المستقبل لدى الرياضيين، وكذا التحقق من استمرارية أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي بعد انقضائه من عدمه على عينة الدراسة التجريبية. تكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا من لاعبي كرة القدم بقطاع الشباب بنادي الاتحاد السعودي والمنتظمين بالدراسة بمدارس التعليم العام والمسجلين ضمن كشوفات قطاع الشباب بنادي الاتحاد السعودي للموسم الرياضي (1433هـ - 2012م) تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين متجانستين (السن المستوى التعليمي) قوام كل مجموعة (20) لاعبا. تمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق المستقبل للرياضيين (إعداد الباحث) وكذلك برنامج إرشادي انتقائي لخفض قلق المستقبل (إعداد الباحث) تمت معالجة الفروض بالأساليب الإحصائية المناسبة والتي تمثلت في اختبار مان ويتني واختبار ويلكوكسون. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج الإرشادي بعد ضبط أثر القياس القبلي ولجميع أبعاد مقياس قلق المستقبل للرياضيين. عدم وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطي درجات قلق المستقبل للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي. فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة.

- دراسة القيسي وعلي (2012): قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الزواج لدى طالبات الجامعة. استهدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى الطالبات، والتعرف على توجه الطالبات نحو الزواج، وكذا التعرف على العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل

والتوجه نحو الزواج لدى عينة من طالبات الجامعة. تبني الباحثان مقياس قلق المستقبل للخالدي (2002) ومقياس التوجه نحو الزواج من إعدادهما. تألفت عينة الدراسة من (148) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات من غير المتزوجات جامعة بغداد. توصلت الدراسة إلى أن لأفراد عينة الدراسة قلق من المستقبل وتوجه ايجابي نحو الزواج. عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين قلق المستقبل والتوجه نحو الزواج.

- دراسة راشد والحسيني (2012): فاعلية برنامج إرشادي قائم على الذكاء الوجداني في تخفيف قلق المستقبل لدى معلمي التربية الخاصة. هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني في تخفيف قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة، والتعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تمّ إعداده في تخفيف قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة، وكذا التعرف على مدى أثر التدريب وبقاء أثر التعلم بعد تطبيق البرنامج بفترة زمنية في تخفيف قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة. تألفت عينة الدراسة من (31) معلما من معلمي التربية الخاصة الملتحقين بالدراسات العليا للحصول على الدبلوم، متوسط أعمارهم (26.7) سنة، بانحراف معياري (2.3) خلال العام الجامعي (2010/2011). استخدم الباحث اختبار الذكاء الوجداني لـ: (SREIS) (تعريب: الباحثان) ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثان والبرنامج الإرشادي أيضا من إعداد الباحثان. وقد أظهرت النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في كل من القياسين القبلي والبعدي لقلق المستقبل ولصالح التطبيق البعدي. عدم وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في كل من القياسين البعدي والتتبعي لقلق المستقبل، مما يؤكد فاعلية البرنامج وتأثيره الايجابي.

- دراسة معشي (2012): قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى درجة قلق المستقبل لدى الطالب المعلم واختلاف درجة قلق المستقبل باختلاف العمر الزمني والتخصص الأكاديمي والمعدل التراكمي. طبق مقياس قلق المستقبل لـ: غالب المشيخي (2009) على عينة قوامها (109) طالبا تحت التخرج من كلية

المعلمين بجامعة جازان بالمملكة العربية السعودية، وباستخدام تحليل التباين تم التوصل إلى: وجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل لدى أفراد العينة. لا تختلف درجة قلق المستقبل باختلاف المتغيرات السابقة (العمر الزمني، التخصص الأكاديمي والمعدل التراكمي) لدى أفراد العينة.

- دراسة حنتول (2012): فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة جازان. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة جازان. استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة. تكونت عينة الدراسة من (40) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتوزيعهم على مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة قوام كل منها (20) طالبا. كما استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداد، ومقياس دافعية الانجاز من إعداد منصور (1986) ومقياس مستوى الطموح من إعداد معوض وعبد العظيم (2005) والبرنامج الإرشادي النفسي المقترح وهو من إعداد الباحث. استخدم الباحث أيضا لمعالجة بيانات دراسته مجموعة من الأساليب الإحصائية: التكرارات المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معاملات الارتباط، اختبار (ت) للعينات المرتبطة والعينات المستقلة. وتوصلت الدراسة إلى: عدم وجود فروقا دالة إحصائية في متوسطات القياس القبلي بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقاييس: قلق المستقبل ومستوى الطموح ودافعية الانجاز. وجود فروقا دالة إحصائية في متوسطات القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقاييس: قلق المستقبل، دافعية الانجاز ومستوى الطموح. وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقاييس: قلق المستقبل، دافعية الانجاز ومستوى الطموح. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين

البعدي والنتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقاييس: قلق المستقبل، دافعية الانجاز ومستوى الطموح.

- دراسة المومني ونعيم (2011): قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل. وقد تم إعداد استبانة للكشف عن قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة البالغة (439) طالبا وطالبة، منهم (207) طلاب و (232) طالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعا، حيث جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، في حين جاء المجال الأسري في المرتبة الأخيرة وبدرجة مرتفعة أيضا. عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى لاختلاف متغيرات التخصص، أو المستوى الدراسي. وجود فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور. وجود فروقا دالة إحصائية في المجالين الاجتماعي والاقتصادي تعزى للجنس ووجود فروقا في مجال العمل تعزى للتخصص. عدم وجود فروقا دالة إحصائية في جميع المجالات تعزى للمستوى الدراسي. عدم وجود فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى للتفاعلات الثنائية والثلاثية بين المتغيرات.

- دراسة عسليّة والبنا (2010): فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، والتعرف على فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لديهم، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (180) طالب تم اختيار (40) طالبا منهم من الذين حصلوا على أعلى درجات على مقياس قلق المستقبل (20) كمجموعة تجريبية و (20) كمجموعة ضابطة، وباستخدام برنامج في البرمجة اللغوية العصبية ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثين. توصلت الدراسة إلى: (36.1%) يعانون

من قلق مستقبل شديد. وجود فروقا دالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي. وجود فروقا دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

- دراسة محمد (2008): فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين. هدفت هذه الدراسة إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل وتحسين معنى الحياة لدى عينة من المراهقين المكفوفين، وكذا التعرف على مدى استمرار فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل وتحسين معنى الحياة لدى عينة الدراسة بعد الانتهاء من التطبيق بشهرين. تكونت عينة الدراسة من (13) فردا من المكفوفين تم اختيارهم من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس النور والمحافظة على البصر، بمتوسط عمري (16.14) عاما وانحراف معياري (3.21)، تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين: تجريبية قوامها (7) أفراد وضابطة قوامها (6) أفراد. وتم استخدام مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث ومقياس معنى الحياة من إعداد أعبد الرحمن سيد سليمان وإيمان فوزي شاهين (1999)، وبرنامج الإرشاد ذو المعنى من إعداد الباحث. توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس معنى الحياة ومقياس قلق المستقبل في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. عدم وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل ومعنى الحياة في القياسين القبلي والبعدي. وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل ومعنى الحياة في القياس البعدي لصالح القياس البعدي. فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين.

- دراسة عبد الرحيم (2007): فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ذوي كف البصر. هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج

علاجي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة، والتعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تمّ إعداده في تخفيف قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة. تألفت عينة الدراسة من (10) مراهقين مكفوفين من الجنسين (6 ذكور و 4 إناث) قسمت إلى مجموعتين متساويتين (3 ذكور و 2 إناث) إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة تراوحت أعمارهم بين (15-19) سنة. استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل للمراهقين ذوي كف البصر بطريقة برايل. والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي كلاهما من إعداد الباحث. وقد أظهرت النتائج: فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في التخفيف من قلق المستقبل لدى المراهقين ذوي كف البصر، باستثناء البعد الخامس الخاص بقلق الزواج وتكوين أسرة فقد كانت فاعليته ضعيفة.

- دراسات تناولت متغيري الدراسة معا:

- دراسة طافش (2017): فاعلية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركيا. "دراسة تأصيلية". هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركيا المترددات على جمعية (يدا بيد صنع الحياة) في محافظة غزة. استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وأسلوب تحليل المحتوى من الناحية الكيفية باعتباره أحد تقنيات المنهج الوصفي، إضافة إلى المنهج البنائي لمناسبتها لأهداف الدراسة وفروضها. تكونت عينة الدراسة من (30) معاقة حركيا تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية قوامها (15) معاقة حركيا وضابطة قوامها (15) معاقة حركيا من جمعية (يدا بيد صنع الحياة) بمحافظة غزة ممن حصلن على أعلى درجات على مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق. استخدمت الباحثة أداتين هما: مقياس هاميلتون لتقدير القلق، والبرنامج الإرشادي الديني (من إعداد الباحثة). وقد أظهرت نتائج الدراسة: وجود فروقا دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق لصالح المجموعة الضابطة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات

أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق لصالح القياس القبلي. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس هاميلتون لتقدير القلق.

- دراسة نصار والشافعي (2005): فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية - جامعة الملك سعود. استهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين طالبات المستوى السابع وطالبات المستوى وطالبات المستوى الأول في قلق المستقبل، وكذلك الكشف عن فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود، واستهدفت الدراسة كذلك الكشف عن مدى التأثير الفاعل للإرشاد النفسي الديني على طالبات المستوى السابع مقارنة بطالبات المستوى الأول، وذلك من خلال برنامج إرشادي نفسي ديني تم إعداده للدراسة يعتمد في محتواه على بعض النصوص الدينية من الكتاب والسنة النبوية المطهرة وقد أعد الباحثان مقياس لقلق المستقبل يقوم على ثلاث محاور هي: قلق الموت، الوسوس، التشاؤم. وقد تم تطبيق هذا المقياس على عينة الدراسة، والتي بلغ العدد الإجمالي لها (192) طالبة من طالبات من المستوى الأول والمستوى السابع بكلية التربية بجامعة الملك سعود. وقد أظهرت نتائج الدراسة: عدم وجود فروقا جوهرية بين طالبات المستوى الأول وطالبات المستوى السابع في قلق المستقبل على جميع محاور المقياس. كما أظهرت النتائج أيضا التأثير الايجابي للبرنامج في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة الدراسة بشكل عام. كما أوضحت النتائج أيضا أن التأثير الايجابي للبرنامج في تخفيف قلق المستقبل كان بصورة أعلى وأوضح لدى طالبات المستوى السابع بالمقارنة بطالبات المستوى الأول، وذلك بعد الجلسات الإرشادية للبرنامج.

- دراسة دياب (2001): فاعلية الإرشاد الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية الإرشاد الديني في

تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (116) طالبا وطالبة بواقع (58) من الذكور و(58) من الإناث من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا. استخدم الباحث في جمع استجابات عينته مقياس قلق المستقبل من إعدادده. وقد توصلت الدراسة إلى أن: جميع أفراد العينة الأساسية تعاني من قلق المستقبل. لبرنامج الإرشاد الديني أثر في تخفيف قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة. بقاء استمرارية التأثير الديني وفاعلية البرنامج الإرشادي في فترة المتابعة في تخفيف الشعور بقلق المستقبل.

- دراسة محمد (1416هـ): مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة. استهدفت الدراسة التعرف إلى فعالية العلاج الديني الإسلامي في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (20) طالبا من كلية التربية بجامعة عين شمس، ممن حصلوا على الدرجات الأعلى على مقياس القلق، وقد قسّموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (10) طلاب تعرّضت للمعالجة الدينية، والأخرى ضابطة (10) طلاب لم تتعرّض لأي معالجة، واستخدم الباحث مقياس القلق، كما طبق برنامجا علاجيا للمجموعة التجريبية استغرق (15) جلسة طبقت بطريقة فردية. وكانت نتيجة الدراسة وجود فروقا دالة إحصائيا في انخفاض درجات القلق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج العلاجي لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة البنا (1990): دور الأدعية والأذكار في علاج القلق كأحد طرق العلاج النفسي الديني "دراسة تجريبية". استهدفت دور الأدعية والأذكار في علاج القلق كأحد طرق العلاج النفسي الديني الإسلامي. وقد تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات كلية التربية بمحافظة المنصورة، ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس القلق الصريح ل: تايلور من عينة أكبر قوامها (149) طالبة. واستخدمت الباحثة برنامجا علاجيا على شكل جلسات استخدمت فيها قراءة القرآن الكريم وبعض الأدعية والأذكار الدينية. وقد كان من نتيجة هذا البرنامج انخفاض مستوى القلق لدى عينة الدراسة بفرق دال إحصائيا قبل وبعد تطبيق البرنامج.

- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي تم تناولها والاستعانة بها في الدراسة الحالية فقد اتضح لنا أن هناك تنوع وتباين في المجتمعات والشرائح والعينات التي تناولتها هذه الدراسات، كما تنوعت مناهجها، فمنها التجريبي لمجموعة واحدة بقياسين قبلي وبعدي ومنها التجريبي بمجموعتين تجريبية وضابطة، ومنها الوصفي ولكن أغلب تلك الدراسات كانت تجريبية بمجموعتين تجريبية وضابطة. كما اتضح لنا ندرة في الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية الإرشاد النفسي الديني وقلق المستقبل مجتمعة سواء محلية أو عربية أو أجنبية في حدود اطلاع الباحثة - بالرغم من اهتمام الباحثين بدراسة قلق المستقبل وقياسه وعمل برامج إرشادية نفسية للتخفيف منه في السنوات الأخيرة. وقد قامت الباحثة بالتعقيب على الدراسات ككل من خلال مجموعة من الاعتبارات (من حيث الموضوع، العينة، الأدوات والمقاييس المستخدمة في كل دراسة، النتائج، ومنهج الدراسة) كما يلي:

- من حيث الموضوع:

بعد سرد مجموعة الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة الحالية: الإرشاد النفسي الديني وقلق المستقبل فمن الباحثين من تناول متغير الإرشاد النفسي الديني كدراسة وصفية تحليلية كدراسة آدم (2018) الذي تناول أثر الإرشاد النفسي الديني في تغيير القيم والسلوك الاجتماعي، ودراسة كل من الهمص والجريسي (2015). وهناك من تناول الإرشاد النفسي الديني كدراسة تجريبية أو شبه تجريبية في صورة برنامج إرشادي إما في خفض متغير ما وإما في تنمية متغير، وإما في علاج مشكل أو اضطراب، كدراسة أحمد وعلي (2018) الذي تناول فاعليته في علاج بعض مشكلات الاكتئاب الناتجة عن سوء التوافق النفسي والدراسي، دراسة إشميلة (2017) التي تناولت الإرشاد النفسي الديني كبرنامج في خفض بعض الاضطرابات النفسية، دراسة أبو ركة (2016) الذي تناول فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تحسين جودة الحياة، دراسة الهور (2016) الذي تناوله كبرنامج لخفض أعراض الاكتئاب،

دراسة زيدان (2015) تناول الإرشاد النفسي الديني كبرنامج في تنمية جودة الحياة، دراسة الحمد والسميران (2015) اللذان تناولاه كبرنامج في تنمية الشعور بالأمن النفسي، دراسة أبو وردة (2014) هو الآخر تناول الإرشاد النفسي الديني كبرنامج لتخفيف أعراض الاكتئاب النفسي، دراسة إشميلة وعبد الخالق (2013) اللتان تناولتا دوره في علاج الاضطرابات النفسية كمقاربة إرشادية دينية، دراسة الفقي (2013) التي تناولته في تنمية التواصل الاجتماعي، دراسة بيومي (2011) التي بحثت في مدى فاعليته في تنمية مفهوم الذات، دراسة الغامدي (2011) أيضا تناوله في تنمية المسؤولية الاجتماعية، دراسة أكوتشكيان (Akuchekian) والماسي (Almasi) وميراسي (Meracy) وغيرهم الذين تناولوا فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الديني على اضطراب الوسواس القهري، دراسة فيثري (Fethry) (2011) الذي تناول دور العلاج الديني كأحد أساليب العلاج البديلة في تحسين التعليم، دراسة العويضة (2011) هو الآخر تناوله كبرنامج في خفض مستوى أعراض ما بعد الصدمة النفسية، دراسة الشامي (2010) حيث تناول فاعليته في تنمية الرضا عن الحياة، دراسة فضة والفقي وأحمد (2010) تناولوا أيضا فاعليته في تخفيف أعراض الوسواس القهري، دراسة نصر (2007) تناوله في تخفيف الضغوط النفسية. والدراسات القليلة فقط من تناولت الإرشاد النفسي الديني كبرامج للتخفيف إما من القلق بصفة عامة، كدراسة طافش (2017)، دراسة محمد (1416هـ)، دراسة البنا (1999)، وإما قلق المستقبل كدراسة نصار والشافعي (2005)، دراسة دياب (2001).

أما الدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل فنجد أن أغلب الدراسات التي استعانت بها الباحثة كانت في شكل برامج إرشادية باختلاف النظريات المتبناة فيها في التخفيف من قلق المستقبل كدراسة بنيس (2018)، دراسة محمد وحبيب وإبراهيم (2018)، دراسة أبو الغيط وبخيت (2017)، دراسة علي (2017) دراسة الزغبى (2017)، دراسة الزيتاوي (2016)، دراسة عبد الواحد (2016)، دراسة منصور والموافي وعطا الله (2016)، دراسة أحمد وشعبان ومدينة (2016)، دراسة يوسف (2015)، دراسة الرشيد (2015)، دراسة خطاب (2015)، دراسة الشريف

وفرير ودسوقي (2014)، دراسة الشريفين وبني مصطفى (2014)، دراسة أبو السعود (2014)، دراسة سعود والحلبي والكشكي (2011)، دراسة السمييري وصالح (2013)، دراسة النجار (2013)، دراسة الوليدي (2013)، دراسة الغامدي (2013)، دراسة راشد والحسيني (2012)، دراسة حنتول (2012)، دراسة عسليّة والبنا (2010)، دراسة محمد (2008)، دراسة عبد الرحيم (2007). في حين باقي الدراسات كانت في شكل دراسات وصفية علائقية بحيث تناولت علاقة قلق المستقبل بمتغيرات أخرى كدراسة النجار (2016) الذي تناول قلق المستقبل في علاقته بالتوجه نحو الحياة، دراسة غزالي (2015)، تناول علاقة قلق المستقبل بصورة الجسم، دراسة المشاقبة (2014) تناول علاقة قلق المستقبل بجودة الحياة، دراسة المومني ونعيم (2011) حيث تناولوا قلق المستقبل في ضوء بعض المتغيرات، دراسة القيسي وعلي (2012) حيث تناولوا علاقة قلق المستقبل بالتوجه نحو الزواج، دراسة معشي (2012) تناول علاقة قلق المستقبل ببعض المتغيرات.

- من حيث العينة:

تناولت عينات الدراسات السابقة عينات متباينة منها المشابهة لعينة الدراسة الحالية ومنها المغايرة لها، فأما المشابهة فهي ما تناولت طلبة الجامعة على اختلاف الجنسين مثل دراسة أحمد وعلي (2018)، دراسة إشميلة (2017)، دراسة زيدان (2017)، دراسة الزغبى (2017) التي تناولت طالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم، دراسة عبد الواحد (2016) الذي تناول طلبة الجامعة المصابين بمرض السكر، دراسة الحمد وسميران (2015)، دراسة يوسف (2015)، ودراسة كل من فضة والفقي وأحمد (2010)، دراسة بنيس (2018)، دراسة أبو الغيط وبخيت (2017)، دراسة غزالي (2015)، دراسة المشاقبة (2014)، دراسة يوسف (2015)، دراسة الرشيد (2015)، دراسة كل من الشريف وفرير ودسوقي (2014)، دراسة سعود والحلبي والكشكي (2014)، دراسة حمد (2014)، دراسة المومني ونعيم (2011)، دراسة السمييري وصالح (2013)، دراسة القيسي وعلي (2012)، دراسة معشي (2012)، دراسة حنتول (2012)،

دراسة عسليّة والبنا (2010)، دراسة نصار والشافعي (2005)، دراسة محمد (1416هـ)، دراسة البنا (1999)، دراسة دياب (2001). أما الدراسات المغيرة لعينة الدراسة فهناك من تناول في عينة دراسته الإنسان بصفة عامة كدراسة آدم (2018)، وهناك من تناول أمهات المعاقين عقليا كدراسة أبو ركة (2016)، ودراسة نصر (2007)، وهناك من تناول عينة ممن يعانون من أعراض الاكتئاب النفسي كدراسة الهور (2016)، دراسة أبو وردة (2014). وهناك من تناول مريضات السرطان كدراسة الفقي (2013)، وهناك من تناول المراهقين وطلبة المرحلة الثانوية سواء كانوا أسوياء أو مرضى كدراسات الغامدي (2011)، محمد وحبيب وإبراهيم (2018)، علي (2017)، الزيتاوي (2016)، منصور والموافي وعطا الله (2016)، أحمد وشعبان ومديّة (2016)، شراب (2016)، خطاب (2015)، الشريف وفرير ودسوقي (2014)، الشريفين وبني مصطفى (2014)، أبو السعود (2014)، النجار (2013)، الوليدي (2013)، محمد (2008)، عبد الرحيم (2007) الذي تناول المراهقين ذوي كف البصر. في حين نجد أن بيومي (2011) تناولت فئة المرحلة الابتدائية، وأكوتشيكيان (Akuchekian) والماسي (Almasi) وميراسي (Meracy) الذين تناولوا عينة من ذوي الوسواس القهري ممن يراجعون في العيادة النفسية الخارجية في مستشفى نور في مدينة أصفهان، نجد كذلك فيثري (Fithry) (2011) قد تناول عينة من الأطفال المصابين باضطراب التوحّد، أيضا العويضة (2011) تناول عينة من المصابين بكرب ما بعد الصدمة، الشامي (2010) تناول عينة من المعلمين المصابين بأمراض مزمنة، أما النجار (2016) فقد تناول في دراسته فئة الممرضين والممرضات، أما راشد والحسيني (2012) فقد تناولوا معلمي التربية الخاصة. وقد تباينت أحجام العينات بالدراسة السابقة، فمنها من كانت عينة الدراسة كبيرة العدد ومنها من كانت عينة الدراسة صغيرة العدد، حيث كانت أكبر عينة بحث تعود لدراسة الشريفين وبني مصطفى (2014) حيث بلغت عينة الدراسة (957) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن، في حين بلغ أصغر عينة بحث دراسة فيثري (Fithry) (2011) بلغ قوامها (6) طلاب مصابين باضطراب التوحّد في مدرسة تارونة الخاصة لتعليم القرآن في إيران.

- من حيث الأدوات والمقاييس:

تشابه عدد من الدراسات السابقة من حيث أدوات الدراسة مع الدراسة الحالية وهي مقياس قلق المستقبل والبرنامج الإرشادي، ومن الدراسات ما تباينت المقاييس والأدوات البحثية المستخدمة فيها عن الدراسة الحالية، وهذا عرض لأهم هذه الأدوات والمقاييس التي منها من إعداد الباحثين ومنها ما أخذه الباحثون من مراجع لمؤلفين متخصصين ومعدة سابقا كآلاتي: دراسة أحمد وعلي (2018) تم استخدام الاستبانة المقتبسة من اختبار منيسوتا متعدد الأوجه، الجزء الخاص بعلاج الاكتئاب وسوء التوافق النفسي وبرنامج إرشادي نفسي ديني من إعداد الباحثين. دراسة إشميلة (2017) استخدمت استمارة المستوى الاجتماعي - الثقافي للأسرة، برنامج إرشادي نفسي ديني، مقياس الاضطرابات النفسية من إعداد الباحثة، كما استخدمت مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي محمد الدسوقي (2013) واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية من إعداد جابر عبد الحميد ومحمود عامر (2007). دراسة أبو ركة (2016) استخدم الباحث مقياس جودة الحياة وبرنامج إرشادي نفسي ديني من إعداد. دراسة الهور (2016) استخدم الباحث مقياس بيك المطول للاكتئاب وبرنامج إرشادي نفسي إسلامي من إعداده. دراسة زيدان (2015) استخدم اختبار جودة الحياة لطلاب الجامعة وبرنامج إرشادي نفسي ديني جماعي من إعداد الباحث. دراسة الحمد وسميران (2015) استخدمتا مقياس الأمن النفسي والبرنامج الإرشادي باستخدام استراتيجيات الإرشاد والعلاج الديني الإسلامي. دراسة أبو وردة (2014) اقترح برنامجا إرشاديا نفسيا دينيا لتخفيف أعراض الاكتئاب النفسي. دراسة إشميلة وعبد الخالق (2013) استخدمتا برنامج إرشادي نفسي ديني مكون من (10) جلسات لعلاج الاضطرابات النفسية. دراسة الفقي (2013) استخدمت مقياس التواصل الاجتماعي ومقياس جودة الحياة الأسرية وبرنامج إرشادي نفسي ديني من إعدادها. دراسة بيومي (2011) استخدمت مقياس مفهوم الذات للأطفال المعدل عن مقياس عادل الآشول (1984) والبرنامج الإرشادي النفسي الديني من إعداد الباحثة. دراسة الغامدي (2011) استخدم مقياس المسؤولية الاجتماعية من إعداد زايد الحارثي (1995)

وبرنامج إرشادي نفسي ديني من إعداد الباحث. دراسة أكوتشكيان (Akuchekian) والماسي (Almasi) وميراسي (Meracy)(2011) استخدموا برنامج علاجي معرفي سلوكي ديني مكون من (10) جلسات من إعداد الباحثين كما استخدموا مقياس (Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale) لقياس مستوى الوسواس القهري. دراسة فيثري (Fithry)(2011) استخدمت المقابلة واستبانة خاصة باضطراب التوحد وبرنامج علاجي ديني. دراسة العويضة (2011) استخدمت معايير تشخيص (PTSD) وفقا لمعايير (DSM, IV, 1994) ومقياس (PTSD) للكبيسي (1998) ولخفض مستوى أعراض (PTSD) اعتمد الباحث برنامج العلاج النفسي الإسلامي الذي قام ببنائه وتطبيقه العبيدي (2003). دراسة الشامي (2010) استخدمت مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي محمد الدسوقي (1998) وبرنامجين إرشاديين أحدهما معرفي سلوكي والآخر نفسي ديني من إعداد الباحث. دراسة فضة والفقي وأحمد (2010) استخدموا المقابلة الشخصية وقائمة مودزلي للعصاب القهري ترجمة صفوت فرج وسعاد البشر (2002) ومقياس بل آرون للوسواس القهري أيضا ترجمة صفوت فرج وسعاد البشر (2002) ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي إعداد حمدان فضة (1997) وبرنامج العلاج النفسي الديني. دراسة نصر (2007) استخدمت مقياس المستوى الاجتماعي والثقافي الاقتصادي إعداد عادل السعيد البنا (1997) ومقياس الضغوط النفسية لأمهات الأطفال المتخلفين عقليا وبرنامج إرشادي نفسي ديني في تخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا من إعداد الباحث. دراسة بنيس (2018) استخدمت مقياس قلق المستقبل إزاء المخاطر ومقياس فعالية الذات المدركة وبرنامج إرشادي نفسي من إعداد الباحثة. دراسة محمد وحبيب وإبراهيم (2018) استخدموا مقياس التفكير الإيجابي للطلبة بالمرحلة الثانوية، مقياس قلق المستقبل للطلبة بالمرحلة الثانوية، استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي من إعداد الباحثين ومقياس جودة الحياة إعداد منظمة الصحة العالمية تعريب بشرى إسماعيل (2007) وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي من إعداد الباحثين. دراسة أبو الغيط وبخيت (2017) استخدمت استمارة استطلاع رأي الطالبات حول المشكلات الحياتية المعاصرة (إعداد الباحثتان) اختبار الحل

الابتكاري (إعداد الباحثان) مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثان) وبرنامج تدريبي مقترح من طرف الباحثان لتنمية القدرة على الحل الابتكاري للمشكلات. دراسة علي (2017) استخدم مقياس ستانفورد بينيه الصورة الخامسة، مقياس الاستدلال العلمي، مقياس قلق المستقبل والبرنامج التدريبي القائم على حل المشكلات المستقبلية من إعداد الباحث. دراسة الزغبى (2017) استخدمت مقياس فاعلية الذات الانفعالية في صورته الأولية ل: (Kirk et al) (2008) تعريب الباحثة، ومقياس قلق المستقبل المهني من إعداد الباحثة. دراسة غزالي (2015) مقياس قلق المستقبل للسبعاءوي (2007) مقياس صورة الجسم الذي أعد صورته العربية محمد حسن علاوي. دراسة النجار (2016) استخدم مقياس قلق المستقبل من إعداده ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد شاير وكارفر (1985) تعريب وترجمة برد الأنصاري. دراسة الزيتاوي (2016) استخدم مقياس قلق المستقبل ومقياس السلوك اللاإجتماعي وبرنامج إرشادي معرفي للتخفيف من قلق المستقبل من إعداده. دراسة عبد الواحد (2016) استخدم مقياس الاكتئاب من إعداد عادل عبد الله محمد ومقياس قلق المستقبل لزينب شقير. دراسة منصور والموافي وعطا الله (2016) استخدموا مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي إعداد محمد بيومي خليلي (2000)، اختبار الذكاء غير اللفظي إعداد فائزة مكرومي (1998)، مقياس السمات الايجابية في الشخصية، مقياس قلق المستقبل لدى المراهقات الصم وبرنامج إرشادي قائم على الدعم النفسي للسمات الايجابية للشخصية من إعداد الباحثين. دراسة أحمد وشعبان ومديّة (2016) استخدموا مقياس قلق المستقبل ومقياس التفاؤل وبرنامج ثلاثي الأبعاد من إعدادهم. دراسة شراب (2016) استخدم مقياس فاعلية الذات ومقياس قلق المستقبل من إعداده ومقياس دافعية التعلّم إعداد (Kozeki & Entwistle. 1984) تعريب سليمان (1989). دراسة المشاقبة (2014) استخدم مقياسي قلق المستقبل لزينب شقير (2005) وجودة الحياة من إعداده. دراسة يوسف (2015) مقياس الضغوط النفسية ومقياس قلق المستقبل وبرنامج تدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية من إعداده. دراسة الرشيد (2015) استخدمت مقياس قلق المستقبل من إعداد محمد عبد التواب وسيد عبد العظيم، وبرنامج

عقلاني انفعالي سلوكي من إعدادها. دراسة خطاب (2015) استخدم مقياس إدارة قلق المستقبل للصم وضعاف السمع إعداد الباحثة، مقياس تقدير الذات للصم وضعاف السمع إعداد الباحثة، مقياس الذكاء للصم وضعاف السمع إعداد الباحثة وبرنامج إدارة قلق المستقبل للصم وضعاف السمع إعداد الباحثة. دراسة الشريفين وبني مصطفى (2014) استخدمنا مقياس فاعلية خدمات الارشاد المهني المطور من طرف الشريفين ومقياس قلق المستقبل المهني من إعداد الباحثين. دراسة أبو السعود (2014) استخدم الباحث مقياس المهارات المهنية لذوي الإعاقة العقلية (إعداد الباحث) مقياس قلق المستقبل لآباء المعوقين عقليا (إعداد الباحث) البرنامج التدريبي (إعداد الباحث) مقياس ستانفورد بينيه العرب للذكاء (النسخة الرابعة إعداد منشور حنوره) واستمارة تقدير الوضع الاجتماعي الثقافي للأسرة في البيئة السعودية (إعداد محمود منسي وليلى أحمد). دراسة سعود والحلي والكشكي (2014) استخدموا مقياس قلق المستقبل من إعداد ناهد سعود (2005) ومقياس التفاؤل والتشاؤم (إعداد أحمد عبد الخالق) وبرنامج خفض قلق المستقبل والميول التشاؤمية. دراسة المومني ونعيم (2011) قام فيها الباحثان بإعداد استبانة للكشف عن قلق المستقبل. دراسة السميري وصالح (2013) استخدمت الباحثتان مقياس قلق المستقبل وبرنامجا للتخفيف من حدة قلق المستقبل من إعدادهما. دراسة النجار (2013) استخدمت برنامج إرشادي قائم على أنشطة اللعب بالإضافة إلى مجموعة من المقاييس: مقياس مخاوف الاتصال الشخصي (Booth-Butterfield & Booth- Butterfield, 1996) مقياس القلق والاكتئاب واختبار شفهي معدّل لاختبار مدى سهولة تفكير أفراد العينة بالتجارب المستقبلية الايجابية والسلبية (Macleod & Byrne, 1996) مقابلات شخصية (Evans, 1998) مقياس التوقعات نحو المستقبل ومقياس الأحداث الحياتية (Rekerd, 2000) واستبانة بيانات الصم (Olubodun, 2003) وتقنيات الكفاءة المهنية (Easel & Cinamon, 2005) مقياس قلق المستقبل ومقياس مستوى الطموح ومقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس الأمن النفسي. دراسة الوليدي (2013) استخدم استمارة البيانات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية، مقياس قلق المستقبل والبرنامج الإرشادي العقلاني السلوكي من إعدادها. دراسة الغامدي (2013) قام

بإعداد مقياس قلق المستقبل للرياضيين وبرنامج إرشادي انتقائي لخفض قلق المستقبل. دراسة القيسي وعلي (2012) تبني مقياس قلق المستقبل للخالدي (2002) كما قاما بإعداد مقياس التوجه نحو الزواج. دراسة راشد والحسيني (2012) استخدمتا اختبار الذكاء الوجداني ل: (SREIS) تعريب الباحثان كما قاما ببناء مقياس لقلق المستقبل وبرنامج إرشادي. دراسة حنتول (2012) استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعدادة ومقياس دافعية الانجاز من إعداد منصور (1986) ومقياس مستوى الطموح من إعداد معوض وعبد العظيم (2005) وبرنامج إرشادي نفسي من إعداد الباحث. دراسة عسليّة والبنا (2010) قاما بإعداد مقياس لقلق المستقبل وبرنامج في البرمجة اللغوية العصبية للتخفيف من قلق المستقبل. دراسة محمد (2008) قام بإعداد مقياس قلق المستقبل وبرنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى بالإضافة إلى مقياس منى الحياة من إعداد عبد الرحمن سيد سليمان وإيمان فوزي شاهين (1999). دراسة عبد الرحيم (2007) قام بإعداد مقياس قلق المستقبل للمراهقين ذوي كف البصر بطريقة برايل وبرنامجا علاجيا معرفيا سلوكيا. دراسة طافش (2017) استخدمت مقياس هاملتون لتقدير القلق والبرنامج الإرشادي الذي قامت بإعدادة. دراسة نصار والشافعي (2005) قاما بإعداد مقياس لقلق المستقبل وبرنامج إرشادي نفسي ديني للتخفيف من قلق المستقبل. دراسة البنا (1999) استخدمت مقياس القلق الصريح ل: تايلور كما قامت بإعداد برنامجا علاجيا. دراسة دياب (2001) قام الباحث بإعداد مقياس لقلق المستقبل وبرنامج إرشادي قائم على الإرشاد النفسي الديني.

- من حيث النتائج:

نتائج الدراسات السابقة تباينت واختلف باختلاف أهدافها ومتغيراتها والفئات المستهدفة فيها، فمن الدراسات من بحثت في مستوى قلق المستقبل مثل دراسة غزالي (2015) الذي توصل في دراسته إلى تمتع أفراد عينته بمستوى مرتفع من قلق المستقبل. دراسة المشاقبة (2014) الذي توصل إلى وجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة. دراسة الشريفين وبني مصطفى (2014) أيضا توصل إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى

الطلبة كان مرتفعاً. نفس النتيجة توصل إليها أبو السعود (2014) حيث وجد أن معدلات انتشار قلق الآباء تجاه مستقبل أبنائهم ذوي الإعاقة العقلية كانت مرتفعة. دراسة كل من سعود والحلبي والكشكي (2014) حيث وجدوا أن نسبة (25%) من العينة تعاني بشدة من قلق المستقبل. دراسة المومني ونعيم (2011) توصلت أيضاً إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعاً. حيث جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، في حين جاء المجال الأسري في المرتبة الأخيرة وبدرجة مرتفعة أيضاً. دراسة القيسي وعلي (2012) توصلت إلى أن لأفراد العينة قلق من المستقبل. دراسة معشي (2012) هي الأخرى توصلت إلى وجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل لدى أفراد العينة. دراسة عسليّة والبنا (2010) توصلت إلى أن (36.1%) يعانون من قلق مستقبل شديد. دراسة دياب (2001) الذي توصل إلى أن جميع أفراد العينة تعاني من قلق المستقبل.

ومن الدراسات ما أثبتت نتائجها مدى فاعلية البرامج الإرشادية المختلفة في تخفيف قلق المستقبل لدى عينات مختلفة مثل دراسة بنيس (2018) فقد أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعد في تنمية فعالية الذات المدركة وخفض قلق المستقبل إزاء المخاطر الإقليمية. دراسة محمد وحبيب وإبراهيم (2018) التي توصلت هي الأخرى إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في خفض قلق المستقبل. دراسة أبو الغيط وبخيت (2017) أثبتت النتائج الأثر القوي للبرنامج المقترح في خفض قلق المستقبل. دراسة علي (2017) التي أسفرت نتائجها إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على حل المشكلات المستقبلية لتحسين الاستدلال العلمي في خفض قلق المستقبل. دراسة الزغبى (2017) حيث توصلت إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المستقبل المهني لصالح المجموعة الضابطة مما يعني أن البرنامج القائم على المرونة النفسية له أثر في خفض قلق المستقبل. دراسة الزيتاوي (2016) حيث أظهرت النتائج وجود أثر دال للبرنامج الإرشادي في تقليل مستوى قلق المستقبل وتعديل السلوك الاجتماعي في القياس البعدي. دراسة منصور والموافي وعطا الله (2016) هي الأخرى انتهت إلى فعالية

البرنامج المستخدم في تنمية السمات الايجابية في الشخصية وخفض قلق المستقبل. دراسة أحمد وشعبان ومديّة (2016) حيث أثبت البرنامج ثلاثي الأبعاد القدرة على خفض قلق المستقبل. دراسة يوسف (2015) فقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج التدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة. دراسة الرشيد (2015) توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي الانفعالي في تخفيف قلق المستقبل. دراسة خطاب (2015) التي أظهرت نتائجها فعالية العلاج بالمعنى في إدارة قلق المستقبل. دراسة أبو السعود (2014) أسفرت نتائجها عن فعالية البرنامج التدريبي في تنمية المهارات المهنية لدى الطلاب ذوي الاعاقة العقلية وكان لذلك أثر ايجابي في خفض قلق الآباء تجاه مستقبل أبنائهم المعاقين عقليا. أيضا دراسة كل من سعود والحلي والكشكي (2014) توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل. كما قد أظهرت نتائج دراسة حمد (2014) أن للبرنامج الإرشادي أثر في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. دراسة السميّري وصالح (2013) توصلت إلى وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي في خفض حدّة قلق المستقبل بلغ (0.63) لدى أفراد العينة. دراسة النجار (2013) أوضحت نتائجها فعالية البرنامج العلاجي القائم على أنشطة اللعب في خفض قلق المستقبل. دراسة الوليدي (2013) توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل. دراسة الغامدي (2013) أيضا توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض قلق المستقبل لدى الرياضيين المنتسبين بمراحل التعليم العام. دراسة راشد والحسيني (2012) توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الذكاء الوجداني في تخفيف قلق المستقبل. دراسة حنتول (2012) توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح لتخفيف قلق المستقبل لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة جازان. دراسة عسليّة والبنا (2010) توصلت إلى فاعلية البرنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل. دراسة محمد (2008) توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى في التخفيف من قلق المستقبل. دراسة عبد الرحيم (2007) التي أظهرت

فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في التخفيف من قلق المستقبل لدى المراهقين ذوي كف البصر باستثناء البعد الخاص بقلق الزواج وتكوين أسرة فقد كانت فاعليته ضعيفة. دراسة نصار والشافعي (2005) توصلت أيضا إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل. دراسة محمد (1416هـ) الذي توصل في دراسته إلى فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة. دراسة البنا (1999) التي توصلت إلى انخفاض مستوى القلق لدى عينة الدراسة بفرق دال احصائيا قبل وبعد تطبيق البرنامج. دراسة دياب (2001) توصلت إلى أن للبرنامج الإرشادي النفسي الديني أثر في تخفيف قلق المستقبل مع بقاء استمرارية التأثير الديني وفعالية البرنامج الإرشادي في فترة المتابعة في تخفيف الشعور بقلق المستقبل.

- من حيث منهج الدراسة:

اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استخدامها للمنهج التجريبي بقياسين قياس قبلي وقياس بعدي كمنهج للدراسة وهو من أدق أنواع مناهج البحث وأكفأها في التوصل لنتائج دقيقة، حيث تم تجريب فعاليات برامج إرشادية على عينات مختلفة مثل دراسة أحمد وعلي (2018) دراسة فيثري (Fithry, 2011) دراسة العويضة (2011) دراسة أبو الغيط وبخيت (2017) دراسة عبد الواحد (2016) دراسة أحمد وشعبان ومدي (2016) دراسة راشد والحسيني (2012) دراسة البنا (1999). في حين نجد أن أغلب الدراسات كانت تجريبية بمجموعتين تجريبية وضابطة مثل دراسة إشميلة (2017)، دراسة أبو ركة (2016)، دراسة الهور (2016)، دراسة زيدان (2015)، دراسة الحمد وسميران (2015)، دراسة الفقي (2013)، دراسة بيومي (2011)، دراسة الغامدي (2011)، دراسة أكوتشكيان (Akuchekian) والماسي (Almasi) وميراسي (Meracy) (2011)، دراسة فضة والفقي وأحمد (2010)، دراسة نصر (2007)، دراسة بنيس (2018)، دراسة محمد وحبيب وإبراهيم (2018)، دراسة علي (2017)، دراسة الزغبى (2017)، دراسة الزيتاوي (2016)، دراسة منصور والموافي وعطا الله (2016)، دراسة يوسف (2015)، دراسة الرشيد (2015)، دراسة خطاب (2015)، دراسة أبو السعود

(2014)، دراسة سعود والحلي والكشكي (2014)، دراسة حمد (2014)، دراسة السميري وصالح (2013)، دراسة النجار (2013)، دراسة الوليدي (2013)، دراسة الغامدي (2013)، دراسة حنتول (2012)، دراسة عسليّة والبنا (2010)، دراسة محمد (2008)، دراسة عبد الرحيم (2007)، دراسة طافش (2017)، دراسة محمد (1416هـ)، دراسة دياب (2001). بينما دراسة الشامي (2010) فنجد أنه قد قسّم أفراد عينة دراسته إلى ثلاث مجموعات تجريبيتين إحداها قدّم لها البرنامج المعرفي السلوكي والأخرى قدّم لها البرنامج النفسي الديني ومجموعة ضابطة. أما الدراسات التي اعتمدت المنهج الوصفي للإجابة على الأسئلة المحددة، وذلك من خلال وصف وبيان الظاهرة المراد البحث فيها كما هي في الواقع وصفا دقيقا كانت نوعا ما قليلة مقارنة بالدراسات السابقة التي استعانت بها الباحثة مثل دراسة آدم (2018) الذي انتهج المنهج الوصفي التحليلي للكشف عن أهمية الإرشاد النفسي الديني في بناء سلوك الإنسان في كافة مجالات الحياة المختلفة. دراسة الهمص والجريسي (2015) هما الآخران استخدمتا المنهج الوصفي التحليلي من خلال تقديمهما لأشهر العلماء الذين قدموا إسهامات نفسية عربا كانوا أو غربيين. دراسة غزالي (2015) استخدم المنهج الوصفي الارتباطي إذ درس العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل وصورة الجسم. دراسة النجار (2016) هو الآخر استخدم المنهج الوصفي الارتباطي من خلال البحث في العلاقة بين قلق المستقبل والتوجه نحو الحياة. دراسة شراب (2016) استخدم المنهج الوصفي الارتباطي في دراسة العلاقة بين فاعلية الذات وقلق المستقبل والدافعية للتعلم. دراسة المشاقبة (2014) استخدم أيضا المنهج الوصفي الارتباطي من خلال بحثه في العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل. دراسة الشريفين وبني مصطفى (2014) استخدمتا أيضا المنهج الوصفي الارتباطي. دراسة المومني ونعيم (2011). دراسة القيسي وعلي (2012) استخدمتا المنهج الوصفي الارتباطي في دراسة العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والتوجه نحو الزواج. دراسة معشي (2012).

- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة من خلال مجموعة من الاعتبارات: الإسهام في صياغة أسئلة الدراسة وتحديد أهدافها وصياغة فروضها واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لها، كما استفادت أيضا من الدراسات السابقة في إعداد البرنامج الخاص بالدراسة الحالية وكيفية صياغة وتنسيق وتنظيم الإطار النظري للدراسة الحالية، واستفادت من خلال الاطلاع على أدوات القياس المستخدمة فيها في اختيار الأداة الأنسب لعينة الدراسة الحالية، كما كان للمفاهيم النظرية دورا هاما في إثراء الجانب النظري الخاص بالدراسة الحالية، كذلك ساعدت الدراسات السابقة في بلورة اسم وخطة البحث للدراسة الحالية.

- ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الأولى -حسب ما توصلت اليه الباحثة- التي تناولت فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، حيث لم يعثر على أي رسالة أو بحث على المستوى المحلي تناولت متغيري الدراسة معا (الإرشاد النفسي الديني، قلق المستقبل) أو تناولت متغير الإرشاد النفسي الديني كبرنامج إرشادي. وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بقياسين قبلي وبعدي الذي يتسم بالدقة والصدق والواقعية، حيث قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي وفق أسس وفنيات دينية إسلامية كالاستغفار وقراءة القرآن والذكر والصلاة... وغيرها من الفنيات المستخدمة في الإرشاد النفسي الديني. وقد جاءت هذه الدراسة لتتعامل مع شريحة طلبة الجامعة الذين اتضح من خلال الحديث إليهم أنهم ذوو مستوى عالٍ من القلق حول مستقبلهم خاصة المهني في ظل الظروف الراهنة وندرة المناصب الشاغرة وانتشار ظاهرة البيروقراطية والمحسوبية والواسطة.

فرضيات الدراسة:

- يعاني أفراد عينة الدراسة من مستوى عالٍ من قلق المستقبل في القياس القبلي.
- للبرنامج الإرشادي النفسي الديني فاعلية في التخفيف من قلق المستقبل ككل ولكل بعد من أبعاده لدى عينة الدراسة.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن.

خلاصة الفصل:

تناولت الباحثة في هذا الفصل جملة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيري الدراسة الحالية وهما: الإرشاد النفسي الديني وقلق المستقبل، والتي أجريت في بيئات عربية وأجنبية وعلى عينات متباينة، فمنها من تناولت الأطفال، ومنها من تناولت المراهقين، ومنها من تناولت طلبة الجامعة. وقد تم تقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاث مجموعات: مجموعة خاصة بالدراسات التي تناولت الإرشاد النفسي الديني، ومجموعة خاصة بالدراسات التي تناولت قلق المستقبل، ومجموعة خاصة بالدراسات التي جمعت متغيري الدراسة معا. كما تناولت الباحثة في هذا الفصل أيضا أوجه الاستفادة من الدراسات التي تمت الاستعانة بها، وكذا ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة. وفي الأخير تمت صياغة فرضيات الدراسة الحالية بناء على نتائج الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإرشاد النفسي الديني

تمهيد

- 1- تعريف الإرشاد النفسي
- 2- الإرشاد في التراث الإسلامي
- 3- الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي
- 4- أهم مجالات الإرشاد النفسي
- 5- ماهية الإرشاد النفسي الديني
- 6- مفهوم الإرشاد النفسي الديني
- 7- تعريف المرشد النفسي الديني وصفاته
- 8- الإرشاد النفسي الديني وبعض المصطلحات المرتبطة به
- 9- مسلمات الإرشاد النفسي الديني
- 10- أسس ومبادئ الإرشاد الديني
- 11- الحاجة إلى الإرشاد النفسي الديني
- 12- أهمية الإرشاد النفسي الديني
- 13- أهداف الإرشاد النفسي الديني
- 14- خطوات الإرشاد النفسي الديني
- 15- طرق الإرشاد النفسي الديني وأساليبه
- 16- فنيات وأساليب الإرشاد النفسي الديني
- 17- استخدامات الإرشاد النفسي الديني

- خلاصة.

تمهيد:

للدين دور كبير في التنشئة الاجتماعية، والدين هو أساس القيم المثلى والأخلاق الفاضلة وحسن التعامل مع الآخرين، والعقيدة الدينية السليمة تعتبر من حاجات الفرد الأساسية التي تحقق له الراحة النفسية والخلقية وتبعده عن الصراع الداخلي والذاتي والانحراف والشعور بالذنب والخوف والقلق والاكتئاب وتأنيب الضمير، وهذه كلها مصادر للاضطراب النفسي ولذلك فإن الإرشاد الديني السليم يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية وروحية وأخلاقية. وعلى المرشد أن يكون ملماً بأمور دينه، ويمتلك ثقافة دينية لا بأس بها، وذلك ليتمكن من طرح الأمثلة للمسترشد وسرد بعض القصص الدينية التي تحتوي على العبر وتقديم النموذج الجيد الذي يحتذى به. وأن يعلم بأن حياته فيها السعادة وفيها المعاناة، فيها النجاح وفيها الفشل، فيها الصعوبات وفيها الأمور الميسرة. والإسلام ينظر إلى الإنسان بأنه يولد خيراً ويكتسب الشر بطبيعته، وأنه أفضل الكائنات التي خلقها الله، وهو مخلوق واع ومسؤول ويحمل معه عناصر الضعف البشري، كما أن دوافعه بمثابة قوى وطاقات تحدد سلوكه وتحركه لتحقيقها، وأشار الإسلام بأن النفس أمارة بالسوء، وأنها لومة، وهذه هي الصورة الحقة للإنسان، حيث أن الصراع بين الخير والشر أمر حتمي وموجود، والإسلام يرسى قواعد المسؤولية الذاتية والشخصية، لكي يشعر كل فرد بتحمل مسؤولية أعماله وبذلك يدرك عواقب الأمور ويتحاشى ارتكاب المعاصي والآثام والذنوب والجرائم، وفي ذلك فرصة جيدة للتمتع بالصحة النفسية والعقلية والأخلاقية. (الحري والإمامي،

2011، ص 58-59)

1- تعريف الإرشاد النفسي:

مصطلح الإرشاد النفسي كغيره من مصطلحات علم النفس تشعبت حوله التعريفات سعيا إلى تعريفه بشكل دقيق ومحدد، حيث عرفته موزة المالكي (2005، ص13) على أنه: "ممارسة مهنية متخصصة تتضمن تطبيق مبادئ ونظريات علم النفس في تعديل سلوك المسترشدين بهدف مساعدتهم على تحقيق أقصى إشباع ممكن لحاجاتهم وفق إمكانياتهم الشخصية ومعايير المجتمع، كما أنه كذلك تخصص علمي يقوم به أشخاص مؤهلون تأهيلا علميا وعمليا، وينتمي إلى مجموعة التخصصات التي تستهدف مساعدة الناس على مواجهة مشكلات ومواقف الحياة".

هذا وتعرفه كذلك سهير كامل أحمد (2000، ص7) بأنه: "عملية إرشاد الفرد لفهم إمكانياته وقدراته واستعداداته، واستخدامها في حل مشكلاته وتحديد أهدافه ووضع خطط حياته المستقبلية من خلال فهمه لواقعه وحاضره، ومساعدته في تحقيق أكبر قدر من السعادة والكفاية، وذلك من خلال تحقيق ذاته والوصول إلى أقصى درجة من التوافق بشقيه الشخصي والاجتماعي". في حين نجد نبيل صالح سفيان (2004، ص195) يكتفي بتعريف حامد زهران للإرشاد والذي يعرفه على أنه: "عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وكذا الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسريا وزوجيا". بينما قاما كل من صالح أبو عباة وعبد المجيد نيازي (2001، ص38) بتعريف الإرشاد النفسي على أنه: "عملية ذات توجه تعليمي تجرى في بيئة اجتماعية بسيطة بين شخصيتين. يسعى المرشد المؤهل بالمعرفة والمهارة إلى مساعدة المسترشد باستخدام طرائق وأساليب ملائمة لحاجاته ومتفقة مع قدراته كي يتعلم أكثر بشأن ذاته ويعرفها على نحو أفضل ويتعلم كيف يضع هذا الفهم موضع التنفيذ فيما يتعلق بأهداف يحددها بشكل واقعي ويدركها بوضوح أكثر وصولا إلى الغاية كي يصبح أكثر سعادة وأكثر إنتاجية".

بناء على ما سبق من تعريفات للإرشاد النفسي نقدم التعريف التالي: عملية إرشاد بناء للفرد تتضمن تطبيق مبادئ ونظريات علم النفس في تعديل سلوك المسترشد هدفها مساعدة هذا الأخير في فهم ذاته ومعرفته لإمكاناته واستعداداته من أجل حل مشكلاته، وبالتالي الوصول إلى تحقيق التوافق بشقيه الشخصي والاجتماعي ومنه تحقيق الصحة النفسية بصفة عامة.

2- الإرشاد في التراث الإسلامي:

يرى سعيد جاسم الأسدي ومروان عبد المجيد إبراهيم (2003، ص32) أن التربية الإسلامية تمثل أعظم حدث في تطور التربية، فقد كان لظهور الإسلام تأثيره العميق في حياة العرب إذ استطاع في فترة وجيزة أن يغيّر حياتهم وينقلهم من مجتمع يعيش على هامش الحضارة إلى قادة الحضارة الإنسانية، إذ أرسوا أسسا عظيمة في ميادين التربية والأخلاق والعلوم والفلسفة والقوانين. ولم يكن الإرشاد سواء التربوي أو النفسي كما هو معروف الآن حقلا متخصصا ومنفردا بل كان نسيجا يتألف من خلاله عناصر التعليم الأخرى.

هذا ويضيف مصطفى عبد التواب (2007، ص ص2-3) في الدراسة التي قام بها حول: "فعالية الارشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب كلية التربية بأسسيوط" أنه على الرغم من أن علم النفس منذ بداية ظهوره كان من أكثر العلوم الإنسانية إفادة من الدين في فهم طبيعة النفس الإنسانية إلا أن بعض علماء النفس في العصر الحديث قد غفلوا عن دراسة الجانب الديني عند الإنسان، وأثره في الحياة النفسية كما أن الدراسات النفسية للدين والتدين لم تحظ بالبحث والتقصّي إلا في الربع الأخير من القرن التاسع عشر (19) أما في الوقت الحاضر فيقول أن سيكولوجية الدين قد احتلت مكانة مهمة لدى كثير من علماء النفس والصحة النفسية فقد ظهرت العديد من الدراسات والبحوث التي تتناول أثر الدين في تحقيق التوافق والصحة النفسية، كما وعقدت بعض المؤتمرات والندوات لمناقشة العلاقة بين الدين والإرشاد النفسي، وهذا مما أدّى إلى تزايد الاهتمام بالبحوث والدراسات التي تناولت أثر الدين في عملية الإرشاد النفسي لدى الكثير من علماء الصحة

النفسية والإرشاد والعلاج النفسيين العرب والأجانب، حتى أصبح الإرشاد النفسي الديني يمثل اتجاها قويا في الإرشاد والعلاج النفسيين، فقد ظهرت العديد من الدوريات والمجلات العربية والأجنبية الخاصة بسلوكولوجية الدين منها: مجلة النفس المطمئنة، مجلة علم النفس والعقيدة، مجلة الدين والصحة ومجلة البحث الديني والإرشاد والقيم.

- أسباب الاضطراب النفسي في رأي الدين:

للدين رأي خاص حول أسباب الاضطراب النفسي فهو يرى أن أخطر أسباب الاضطرابات النفسية التي تصيب الفرد هي الضلال والبعد عن الدين إلى ذلك من الأسباب التي يتفق حولها كل من حامد زهران (2005، ص 353-354) وأحمد أبو أسعد وأحمد عربيات (2009، ص 408-410) وكل من جودت عبد الهادي وسعيد حسني العزة (2007، ص 120-121) فهم يرون أن الحياة النفسية ليست بسيطة حتى يكون اضطرابها مرهون بسبب واحد فقد تعددت أسباب الاضطرابات النفسية إلى الحد الذي قد يصعب فيه الفصل بينها أو تحديد مدى أثر كل منها على حدة ومن أسباب الاضطرابات النفسية كما يحددها الدين ما يلي:

1. **البعد على طريق الله:** حيث أن سعادة الإنسان تكمن في التزامه بأوامر الله تعالى واجتناب نواهيه والسير في طريقه المستقيم الذي رسمه لنا القرآن الكريم وسنة نبينا الكريم محمد ﷺ.
2. **الذنوب:** هي مخالفة القوانين الإلهية وإتباع هوى النفس الأمارة بالسوء فإذا دخلت القلب أفسدته وأضعفته إن لم تهلكه وتؤدي بصاحبها إلى ضعف الإيمان والدخول في الوسوسة فهي كالسموم.
3. **الضلال:** إن الضلال عن سبيل الله والكفر والإلحاد والبعد عن الدين ومعصية الله ورسوله وعدم ممارسة العبادات وتشويش المفاهيم الدينية يؤدي إلى اضطراب السلوك.
4. **الصراع:** لدى الإنسان بين قوى الخير والشر وبين الحلال والحرام يؤثر في اطمئنانه ويحول نفسه إلى نفس مضطربة، وهذا الصراع هو دائم ومستمر إلى أن يرث الله الأرض وما

عليها، وأيهما غلب يعود على صاحبه سواء بالخير أو الشر لقوله تعالى: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾. (الزلزلة: 7-8)

5. **ضعف الضمير:** وما يترتب عليه من ضعف أخلاقي وانحراف سلوكي، حيث يرى البعض أن الأمراض النفسية ومظاهر سوء التوافق النفسي هي أمراض الضمير أو هي حيل هروبية من تأنيب الضمير.

6. **حب الدنيا:** إذ يعتبر التكالب على الدنيا وإيثارها على الآخرة من أسباب الاضطراب النفسي، فالإنسان لم يخلق فقط من أجل إعمار الدنيا بزخارفها الفانية وحطامها الزائل، بل خلق من أجل إعمارها بحضارة التوحيد والإيمان وليس بحضارة الفساد والضلال.

7. **إتباع الغرائز والشهوات:** فالإنسان بفطرته فيه جانب ملائكي وجانب حيواني فالجانب الملائكي هو طريق الخير الذي يسلكه الفرد في حياته، لا يترك مجال لغرائزه وشهواته أن تقوده وتتحكم فيه، بل هو الذي يسيّرهما ويضعهما في إطارها الصحيح الذي رسم لها، أما الجانب الحيواني فهو طريق الشر الذي يوقع الفرد في الضلال ويجعله يعيش في تعاسة واضطراب.

8. **الشك والإرتياب:** إذ تعتبر من الاضطرابات التي يعاني منها كثير من الناس حيث أوقعتهم في مشاكل وصراعات لأن الشيطان والنفس والهوى كان لهم المجال في إفساد العلاقات بين الإخوة والأحبة فالله سبحانه وتعالى يأمرنا باجتنباب الظن والريب لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَكَأَيُّ ظَنٍّ يَكْتَبُ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ﴾. (الحجرات: 12)

9. **الغيرة والحسد والحقد:** وهذه الأمور الثلاثة إذا تمكّنت من قلب الإنسان أهلكته وجعلته مريضاً وضعيفاً، وبالتالي يفسد سلوكه فيصبح غير سوي في معاملاته وكلامه ويصاب بالوسواس وانحراف الأخلاق.

- أعراض الاضطراب في رأي الدين:

يؤكد حامد زهران (2005، ص354) على أن أعراض الاضطراب النفسي تعتبر في رأي الدين استجابة غير سوية لضمير المريض بسبب ما تعرض له من إهمال أو نتيجة لقيام الفرد بسلوك يتضمن نوعاً من التحدي السافر لقوة الضمير. وهذه الأعراض هي علامات سلوكية للاضطراب، حيث كلما أمكن التعرف عليها بدقة وفي وقت مبكر كلما كان ذلك أفضل من الناحية العلاجية، فهو جد مفيد في نجاح العلاج ومنع تطور الأعراض وقد اتفق مجموعة من المؤلفين هم: حامد زهران (1980، ص324) وأحمد أبو أسعد وأحمد عربيات (2009، ص ص410-412) وكذا كل من جودت عبد الهادي وسعيد العزة (2007، ص 121) وهذه الأعراض هي كما يلي:

1. **الانحراف:** الانحراف الأساسي في الشخصية هو انحراف العقيدة فإذا فسدت العقيدة وانحرف المرء عن عقيدة التوحيد فإن صرح الشخصية المتسق ينهار ويتلاشى، وإذا انهارت عقيدة المرء فماذا بقي له من المناهج ليتبعه. وهو يشمل كل أنواع الانحرافات السلوكية منها وعلى رأسها الانحرافات الجنسية والانحرافات الاجتماعية كالكذب والسرقة والعدوان وتعاطي المخدرات.

2. **الشعور بالإثم:** ويكون نتيجة لما ارتكبه الفرد من أعمال كان يود ألا يرتكبها مما يسبب له حالة من عدم الاتزان النفسي وسوء التوافق الاجتماعي لديه، كما أن الشعور بالإثم يعتبر عنصراً أساسياً في تكوين العصاب، وهذا مما يثقل الإنسان ويجعله يتوقع العقاب.

3. **الخوف:** ونقصد به الخوف المرضي الدائم المتكرر الذي لا يمكن ضبطه والسيطرة عليه أو التخلص منه، والذي يمتلك سلوك الإنسان ويحكمه ويصاحبه سلوك عصابي قهري قال تعالى: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾. (يونس: 62)

4. **القلق:** وهو آفة عصروا حتى أنه أصبح يطلق عليه عصر القلق. وهو خوف غامض غير محدد مصحوب بالتوتر والضييق وتوقع الأذى وعدم الاستقرار العام مما يعوق الفرد عن الإنتاج ويجعل سلوكه مضطرباً ويصاحب هذا الخوف الغامض أعراض نفسية جسمية مثل:

التعرق المفرط وصعوبة التنفس والاضطرابات المعوية وسرعة نبضات القلب، وقد يغلب القلق ويصبح هو نفسه عصابا أساسيا ومرضا قائما بذاته وهو عصاب القلق.

5. **الاكتئاب:** وهو حالة يشعر فيها الفرد بالكآبة والكدر والغم والحزن الشديد والتشاؤم بسبب أو دون سبب، فيفقد لذة الحياة ويرى أنها خالية من الأمن والسلام لا معنى لها ولا هدف له فيها، فتنبط عزيمته ويفقد اهتمامه بعمله وشؤونه وقد يكره الحياة.

3- الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي:

يشير محمد عثمان نجاتي (2001، ص280) إلى أنه لكي نستطيع أن نُحدث تعديلا أو تغييرا في شخصية إنسان ما وفي سلوكه فمن الضروري أن نقوم بتعديل أو تغيير أفكاره واتجاهاته، إذ أن سلوك الإنسان يتأثر متأثرا كبيرا بأفكاره واتجاهاته فحينما تتغير أفكار الفرد فإنه يصبح أقدر على مواجهة مشكلاته وحلّها، بل غالبا ما يرى أن مشكلاته التي كانت تقلقه في الماضي وأدت إلى اضطرابه، لم تكن في الحقيقة بالضخامة التي كان يتوهمها كما لم يكن هناك أي مبرر يدعو إلى قلقه الشديد بسببها. هذا ويعتبر الإيمان والتدين عقيدة خالصة وعمل مخلص، والسلوك يجب أن يكون وفقا لها، وقد وجّه المرشدون اهتماما كبيرا إلى الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي أو ما يطلق عليه "التحصين النفسي" ولأعراض الوقاية وتحقيق التوافق والصحة النفسية يجب الاهتمام ببناء ونمو شخصية المسلم كما حددها الدين. هذا وقد اتفق كل من حامد زهران (1980، ص ص324 - 330) (2005، ص ص354-357) ومحمد عثمان نجاتي (2001، ص ص282-303) على أن الوقاية الدينية من المرض النفسي أو الاضطراب النفسي تتضمن الاهتمام بكل من التربية الدينية والتربية الأخلاقية، وكذا بناء نظام القيم كدعامة أساسية للسلوك السوي وشرط أساسي لتحقيق التوافق النفسي، وفيما يلي أهم معالم الوقاية من الاضطراب النفسي من وجهة نظر الدين:

3-1 **التربية الدينية:** حيث يجب أن تهتم التربية بتنمية القيم الدينية وهي تركز على اهتمام الفرد وميله إلى معرفة ما وراء العالم الظاهري ومعرفة أصل الإنسان ومصيره ومعرفة الله

ومحبته هذا ويوصي الدين بإحداث التوازن بين جانبي الحياة المادي والروحي تحقيقاً للتوافق النفسي وتكامل الشخصية، وهذه التربية تكون بالأمر التالية:

3-1-1 الإيمان: لقد أجمعت الأديان السماوية على أن السعادة النفسية هي ثمرة مؤكدة للإيمان ويتضمن الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله وبالقدر خيره وشره والإيمان باليوم الآخر. ويعتبر الإيمان هو الخطوة الأولى في إحداث تغيير كبير في الشخصية، فهو يولد في الإنسان طاقة روحية هائلة تغير مفهومه عن ذاته وعن الناس والحياة والكون بأكمله كما أنه يمدّه بمعنى جديد للحياة ولرسالته فيها ويملاً قلبه بالحب لله وللرسول من حوله وللإنسانية عامة ويبعث فيه الشعور بالأمن والطمأنينة.

3-1-2 التقوى: هي أنقي الإنسان نفسه من غضب الله وعذابه، وذلك بالابتعاد عن ارتكاب المعاصي والالتزام بمنهج الله تعالى الذي رسمه لنا القرآن وبينه لنا رسولنا الكريم محمد رسول الله ﷺ. ومفهوم التقوى يتضمن تحكّم الإنسان في دوافعه وانفعالاته وسيطرته على ميوله وأهوائه، فيقوم بإشباع دوافعه في الحدود التي يسمح بها الشرع فقط. هذا لا يعني أن التقوى تتضمن كبت الدوافع الفطرية بل تتضمن ضبطها والتحكم فيها وإشباعها في الحدود المسموح بها شرعاً كما أسلفنا سابقاً، كما أن التقوى تصاحب الإيمان بالله وتتبعه.

3-1-3 العبادة: إذ أن عبادة الله هي سبيل السعادة والطمأنينة النفسية فهي تحرر الإنسان من الطغيان وقد خلق الله الخلق ليعبدوه لقوله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: 56) ولقد أرسل الله الرسل لدعوة الرسل لدعوة الناس إلى عبادته وحده لقوله تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَهَرَّبْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾. (الإسراء: 23) وقد اتبع القرآن الكريم في تربيته لشخصيات الناس وفي تغيير سلوكهم أسلوب العمل والممارسة الفعلية للأفكار والعادات السلوكية الجديدة، التي يريد أن يغرسها في نفوسهم، لذلك فرض الله سبحانه وتعالى العبادات المختلفة مثل: الصلاة والزكاة والصيام والحج. فالقيام في أوقات معينة بانتظام تعلم المؤمن الطاعة لله تعالى والامتثال لأوامره والتوجه الدائم إليه في عبودية تامة.

3-1-4 الإخلاص لله: ويتضمن أن يكون سلوك الإنسان سوياً خالصاً غايته رضا الله قياماً بالواجب في سائر العبادات وكافة الأعمال مسبوقاً بالنية الحسنة قاصداً وجه الله ومخالفاً أهواء النفس مما يعود بالخير على الفرد والجماعة لقوله تعالى: ﴿إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصاً لَهُ الدِّينَ ۚ أَلَا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ ۚ وَالَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ مَا نَعْبُدُهُمْ إِلَّا لِيُقَرِّبُونَا إِلَى اللَّهِ زُرْقَىٰ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ بَيْنَهُمْ فِي مَا هُمْ فِيهِ يَخْتَلِفُونَ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ كَاذِبٌ كَفَّارٌ﴾. (الزمر: 2-3)

3-1-5 خشية الله: وتؤدي إلى طاعة الله والبعد عن الشر والشهوات وتربي الضمير وتؤدي بالإنسان إلى السلوك السليم لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ يَتَّبِعْهُ فَاُولَٰئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ﴾. (النور: 52)

3-1-6 الشكر لله: وهذا يعني حمد الله والاعتراف بفضله وإحسانه والتناء عليه، وإظهار آثار نعم الله على لسان الإنسان ثناء واعترافاً وعلى قلبه شهادة ومحبة وعلى جوارحه انقياداً وطاعة والشكر يتضمن كل خير يصلح به سلوك الإنسان وهو واجب على الإنسان نحو ربه مصدر كل النعم.

3-1-7 المسؤولية: ويأتي على رأسها مسؤولية الاختيار فالإنسان بنعمة العقل مخير لقوله تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾. (البلد: 10) ويقول تعالى أيضا في محكم تنزيله: ﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَغِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا﴾. (الكهف: 29)

3-1-8 البعد عن الحرام: وهو أمر ضروري وصريح ويتضمن الالتزام بالسلوك الحلال لقوله تعالى: ﴿قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نُنْزِلُكُمْ بِهِ إِبْرَاهِيمَ وَلَا تَهَاجَرُوا فِي أَرْبَابِكُمْ هَاجَرُوا بَيْنَهُمْ هَاجِرْتُمْ بِهِ لَا يُضِلُّكُمْ لَهُ سُلُوكُهُمْ ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ عَلِمُونَ﴾ وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ الْيَتِيمَ وَالْمِسْكِينَ بِأَقْسَطِ أَقْسَاتِهِمْ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا فَرَىٰ كَيْفَ يَصْعَقُ الْيَهُودَ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ الْيَتِيمَ وَالْمِسْكِينَ بِأَقْسَطِ أَقْسَاتِهِمْ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا فَرَىٰ كَيْفَ يَصْعَقُ الْيَهُودَ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

وَصَاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٥١﴾ (الأنعام: 151-153)

3-1-9 العزة والقوة: ففي الإحساس بالعزة والقوة كسب كبير لشخصية المسلم لقوله تعالى:

﴿يَقُولُونَ لَنْ مَرْجِعَنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لِنُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (المنافقون: 8) ويقول رسولنا الكريم ﷺ: "المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف وفي

كل خير". (الراوي: أبو هريرة، صحيح مسلم: 2664)

3-2 التربية الأخلاقية:

إن الدين هو الطريق إلى بقاء ودوام القيم الإنسانية والقيم الأخلاقية التي تعتبر إطارا مرجعيا لسلوك الفرد وأسلوب حياته، فهي الدعامة الأولى لحفظ كيان المجتمع، ولقد جاءت رسالات الأنبياء والرسول كلها تحت على الأخلاق الفاضلة. ومن أصول التربية الإسلامية تربية الأخلاق المستمدة من الدين، التي تنظم السلوك وتنمي في الشخصية ضميرا حيا يحاسب الفرد إن هو أخطأ أو انحرف عن الطريق المستقيم. ولقد وصف الله تعالى رسوله محمد ﷺ بقوله: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ (القلم: 4) وقال رسول الله ﷺ: "إنما بعثت لأتمم مكارم (صالح) الأعمال" (الراوي: أبو هريرة، السلسلة الصحيحة: 45) والأخلاق الفاضلة كما يدعو إليها الدين تقوم على ما يلي:

3-2-1 الاستقامة: أي الاستقامة على طريق الهدى لقوله تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ

اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) (الأحقاف: 13) وجاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول

الله قل لي في الإسلام قولاً لا أسأل عنه أحد غيرك، قال: "قل آمنت بالله ثم استقم" (الراوي:

سفيان بن عبد الله الثقفي، صحيح الجامع: 4395)

3-2-2 إصلاح النفس: وهذا يؤدي إلى صلاحها قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ إِنَّمَا يَأْتِيَنَاكُمْ مِنْ

مِنْكُمْ يُقْضُونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَأَمَّا لِمِ الْأَعْرَافِ﴾ (الأعراف: 35)

3-2-3 تزكية النفس: أي الطهر من الدنس والسمو عن النقائص وترفع النفس وارتفاع قدرها لقوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾. (الشمس: 9-10)

3-2-4 معارضة هوى النفس: وخاصة النفس الأمارّة بالسوء لقوله تعالى: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِنَّهَا مَرَحِمٌ مَرْبِّيٌّ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾. (يوسف: 53)

3-2-5 ضبط النفس: ويتضمن ذلك الحكم والتحكم في انفعال الغضب وكظم الغيظ قال رسول الله ﷺ: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". (الراوي: أبو هريرة، صحيح مسلم: 2609)

ويوجد الكثير من الأخلاق الفاضلة التي دعا إليها الدين منها: الصدق، التواضع، معاشرة الأخيار، احترام الغير، الإصلاح بين الناس، حسن الظن، الكلام الحسن، الاعتدال، الإيثار العفو، العفة، الإحسان، السلام، الضمير.

4- أهممجالات الإرشاد النفسي:

للإرشاد النفسي عدة مجالات هي كالتالي:

4-1 الإرشاد التربوي: عرفه عبد الله الطراونة (2009، ص13) بأنه: "عملية مساعدة الفرد على التبصر بمشكلاته من خلال معرفته لذاته وقدراته للوصول إلى الحل الملائم ليساهم بوضع أهداف مستقبلية تسهم في تحقيق ذاته".

كما عرفه حامد زهران (1980، ص377) بأنه: "عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراته وميوله وأهدافه، وأن يختار نوع الدراسة والمناهج المناسبة والمواد الدراسية التي تساعد في اكتشاف الإمكانيات التربوية فيما بعد المستوى التعليمي الحاضر ومساعدته في النجاح في برنامجه التربوي والمساعدة في تشخيص وعلاج المشكلات التربوية بما يحقق توافقه التربوية بصفة عامة". وفي نفس السياق يقول أحمد محمد الزعبي (د.ت، ص. 235) أن هيلر (Heller) (1978) عرف الإرشاد التربوي بأنه: "المساعدة المقدمة للتلاميذ والطلاب لاتخاذ القرار المناسب من أجل تحقيق الأهداف التعليمية المدرسية التي يطمحون إليها".

ومن خلال هذه التعاريف للإرشاد التربوي يمكن استنتاج التعريف التالي: الإرشاد التربوي هو عملية مساعدة التلاميذ والطلبة على فهم أنفسهم ومعرفة قدراتهم واستعداداتهم وإمكاناتهم من أجل استخدامها بشكل مناسب في اختيار نوع الدراسة الملائمة لقدراتهم واستعداداتهم والالتحاق بها والنجاح فيها والتغلب على مختلف الصعوبات والعراقيل التي قد تواجههم في حياتهم الدراسية وهذا كله من أجل تحقيق الذات مع النفس ومع المدرسة ومع المجتمع.

2-4 الإرشاد المهني: يعد الإرشاد المهني من أقدم المجالات، فقد بدأ حين ظهرت الحاجة إلى ضرورة المزوجة بين الفرد والمهنة التي يعمل فيها، ومن أشهر رواده بارسونز وسوبر. والإرشاد المهني كما يعرفه عصام يوسف (2006، ص30) هو: "عملية مساعدة الفرد في اختيار مهنته، وذلك وفقاً لاستعداداته وقدراته وميوله وطموحه وظروفه الاجتماعية وسنّه والإعداد للتأهيل لها والدخول في العمل والتقدم والرقي فيه، وتحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق المهني".

4-3 الإرشاد الأسري: يعرف سامي محمد ملحم (2007، ص391) الإرشاد الأسري فيقول عنه بأنه: "عملية يقوم بها المرشد النفسي من أجل تقديم المساعدة للأسرة بما فيها الوالدين والأبناء للتغلب على المشكلات التي تواجههم". أما عبد الجابر تيم وكاملة الفرخ (1999، ص169) فيعرفان الإرشاد الأسري على أنه: "عملية مساعدة أفراد الأسرة -الوالدين والأبناء الأقارب- فرادى أو كجماعة في فهم الحياة الأسرية ومسؤولياتها لتحقيق الاستقرار والتوافق الأسري وحل المشكلات".

4-4 الإرشاد الزوجي: يعرفه زهران (1980، ص390) بقوله: "الإرشاد الزوجي هو عملية مساعدة الفرد في اختيار زوجه، والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والاستقرار والسعادة وتحقيق التوافق الزوجي وحل ما قد يطرأ من مشكلات زوجية قبل الزواج وأثناءه وبعده" أما أحمد محمد الزعبي (د.ت، ص ص272-273) فيعرف الإرشاد الزوجي بقوله: "الإرشاد الزوجي هو عملية مساعدة الفرد في اختيار شريك لحياته الزوجية، وذلك بناء على فهم ومعرفة

بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه الاجتماعية والاستعداد والدخول في الحياة الزوجية والاستقرار فيها وتحقيق التوافق والسعادة الزوجية، والمساعدة في حل المشكلات التي قد تطرأ سواء قبل أو أثناء أو بعد الزواج". وبناء على هذين التعريفين فالإرشاد الزواجي يقوم على أساس مساعدة الفرد في اختيار شريك حياته بناء على معايير خاصة يضعها هو وذلك بالاستناد إلى الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يعيش فيها، لأنها تعتبر الأسس الهامة للاختيار.

4-5 الإرشاد العلاجي: يعرفه حامد عبد السلام زهران (1980، ص372) بأنه: "هو عملية مساعدة العميل في اكتشاف وفهم وتحليل نفسه ومشكلاته الشخصية والانفعالية والسلوكية التي تؤدي إلى سوء توافقه النفسي والعمل على حل المشكلات بما يحقق أفضل مستوى للتوافق والصحة النفسية".

4-6 الإرشاد النفسي للأطفال: يؤكد كل من إيهاب البيلاوي وأشرف محمد عبد الحميد (2005، ص2) على أن الإرشاد النفسي للأطفال هو الإرشاد الذي يهدف إلى مساعدة الأطفال في تحقيق نمو سليم متكامل وتوافق سوي، ولقد حاول علماء النفس الوقوف أمام ظاهرة النمو الإنساني والمتغيرات التي ترتبط به ليفرز علما قائما بذاته من أجل الإجابة على كل التساؤلات التي يبحث القارئ عن إجابات محددة لها. وينطلق الاهتمام بمراحل تطور الإنسان ونموه خاصة ما يرتبط منها بمراحل الطفولة من منطلقات عديدة. فحب الأطفال والعطف عليهم والشعور بالبشاشة في وجودهم ووجوههم جزء من الطبيعة السوية للكائن الحي (البعد العاطفي)، حيث يعبر هذا الحب على دافع الأمومة والأبوة التي تمثل في حد ذاتها دوافع إنسانية قوية نبيلة تمتد جذورها إلى حب الذات وتأكيدا وتحليلها، كما ترتبط ببقاء النوع واستمراره. فقد أكد الدين الإسلامي الحنيف على عاطفة حب الأطفال وجعلها سبيلا إلى إشباع دوافع الأبوة والأمومة، وأشار إلى أن حب الأولاد من أقوى الدوافع الإنسانية (البعد الديني) قال تعالى: ﴿مَرْيَمُ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَطَّرَةِ مِنَ الزَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثَ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَاقِ﴾ (آل عمران: 14)

5- ماهية الإرشاد النفسي الديني:

خلق سبحانه وتعالى الإنسان وهو يعلم من خلق والخالق هو الذي يعرف كيف يصبح الفرد سوياً، ووضع لذلك القوانين السماوية، وهو الذي يعرف ماذا يفسده كما يعرف طريقة وقايته وصيانتها وطريقة علاجه قال الله تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾. (المك: 14) وعليه فالقرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة والعقائد والتعاليم الدينية الإسلامية سبقت العلم والعلماء المحدثين الذين حاولوا الغوص في أعماق النفس البشرية والخروج بآراء ونظريات في النفس الإنسانية والشخصية السوية واللاسوية، ولا ننسى فضل العلماء المسلمين الذين نقلوا العلوم في الغرب بواسطة ترجمتهم لكتب الحضارة اليونانية، مع إضافتهم لكثير من العلوم الإسلامية، ويهتم العلماء والباحثون من كافة الأديان بالإرشاد النفسي الديني مؤكدين أهمية القيم الدينية في عملية الإرشاد والعلاج النفسيين وضبط السلوك ولقد تناولت كثير من البحوث والدراسات المنحى الديني في علاج الاضطرابات النفسية. (أنظر فصل الدراسات السابقة)

فالإرشاد النفسي الديني يهدف إلى تحرير الفرد المضطرب من مشاعر الإثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته وإشباع حاجته إلى الأمن والسلام النفسيين. ويحتاج هذا الإرشاد إلى المرشد المؤمن الذي يتبع تعاليم دينه ويحترم الأديان السماوية الأخرى. فهو يعد عملية يشترك فيها المرشد والمسترشد. (محمود سعادت، 2014، ص 6-7)

6- مفهوم الإرشاد النفسي الديني:

6-1 المعنى اللغوي للإرشاد:

جاء في معجم المنجد في اللغة والأعلام (2002، ص 261) لفظة الإرشاد من الفعل رَشَدَ: رُشِدًا وَرَشَادًا وَرَشَدَ رُشْدًا بمعنى اهتدى واستقام وَرَشَدَ أمره: رَشَدَ فيه رَشَدٌ إلى كذا وعليه وله: هَدَاهُ، أَرَشَدَهُ إلى كذا وعليه وله: هَدَاهُ، اسْتَرْشَدَهُ: طلب منه الرشد الْمُرَشِدَةُ: جمعها مرشدات: لقب الفتيات المنضويات إلى الفرق الكشفية النسائية. إذن الإرشاد في اللغة يأتي بمعنى الهداية والاستقامة.

6-2 المفهوم الاصطلاحي:

ظهرت عدة تعريفات للإرشاد النفسي الديني في البيئة العربية بعد قيام عدد كبير من الباحثين والعلماء في مجال الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسيين بالالتفاف نحو القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة وكتابات علماء المسلمين، حيث نجد:

- سعيد الأسدي ومروان إبراهيم (2003، ص32) قد عرفاه بأنه: "أسلوب توجيه وإرشاد وعلاج وتربية وتعليم، يقوم على معرفة الفرد لنفسه ولربه ولدينه والقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية" موزة المالكي (2005، ص237) قد عرفته على أنه: "استخدام مبادئ وأحكام الدين في توجيه سلوك الأفراد، حيث يتفق مع هذه المبادئ والأحكام، وهو يستخدم لأهداف وقائية وعلاجية وتنموية، ونعني بالأهداف الوقائية وقاية الفرد من الأمراض والاضطرابات النفسية، بينما نعني بالأهداف العلاجية علاج ما لدى الفرد من أمراض واضطرابات نفسية، في حين نقصد بالأهداف التنموية تمكين الفرد من تنمية واستخدام طاقاته وموارده الشخصية والبيئية بحيث يشبع كافة حاجاته لما يتفق وصحيح الدين وبما يحقق له حسن التوافق في الدنيا وحسن المنقلب في الآخرة". من خلال هذا التعريف نرى أن موزة المالكي قد بينت أهم أهداف الإرشاد النفسي الديني اضافة إلى أدوات هذا النوع من الإرشاد.

- الحمد وسميران (2015، ص216) قد عرفاه بأنه: "مجموعة من الخدمات التخصصية التي يقدمها مختصون في الإرشاد النفسي والتربوي لأشخاص يعانون من سوء توافق نفسي أو شخصي أو اجتماعي بهدف مساعدتهم على تجنب الوقوع في مشكلات أو محن نفسية أو اجتماعية أو أسرية وتقليل آثارها وتزويدهم بالمعارف الدينية الإسلامية والعلمية والمهارات الفنية لتحسين توافقهم النفسي استرشادا بالعبادات والقيم مثل: التقوى، التوكل الصبر الإيمان بالقضاء والقدر والدعاء هذا من ناحية وتحقيق النمو الذاتي وتحمل المسؤولية الاجتماعية وتحقيق أهدافه المشروعة من الناحية الدينية في نطاق قدراته وإمكانياته".

- الفرخ وتيم (1999، ص140) عرفاه على أنه: "الإرشاد الذي يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية وروحية وأخلاقية وضعها الله سبحانه وتعالى.

- مصطفى عبد التواب (2007، ص7) فقد تناول في دراسته تعريفاً لزنب شقير (1991) التي عرفته بأنه: "عملية استعادة صفات وخصائص النفس المطمئنة والمتمتعة بالصحة النفسية تلك الصفات التي أقرّها الدين الإسلامي الحنيف من قبل والتي فقدتها الفرد بسبب إغوائه وانزوائه وراء أهوائه ونزعاته".

- جودت عبد الهادي وسعيد العزة (2007، ص120) عرفاه على أنه: "الإرشاد الذي يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية، ويهدف إلى تحرير الشخص المضطرب من مشاعر الإثم والخطيئة التي تهدد طمأنينته وأمنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته وتحقيق وإشباع الحاجة إلى الأمن والسلم النفسي فهو يفيد في حالات القلق والوساوس وتوهم المرض والخوف ومختلف المشكلات ذات الطابع الديني". ويحتاج هذا النوع من الإرشاد إلى المرشد المؤمن ذي البصيرة القادر على الإقناع والإيحاء والمشاركة الانفعالية، الذي يتبع تعاليم دينه ويحترم الأديان السماوية الأخرى، هذا ويمكن أن يمارسه كل من المرشد والمربي وعلماء الدين وحذا لو يكون ذلك في شكل فريق متكامل". الملاحظ لهذا التعريف يرى انه تعريف متكامل فهو جمع بين الخطوات والأهداف ولمن يقدم هذا النوع من الإرشاد وكذا من يقوم به.

- محمود سعدات (2014، ص10) عرفه على أنه: "شكل من أشكال الإرشاد النفسي الحديث يستمد أساسياته ومبادئه وفنياته من القرآن الكريم والسنة النبوية، وأنه ذو فعالية في تخفيف الاضطرابات النفسية، الأمر الذي يسهم في تحقيق الاتزان الروحي والاستقرار النفسي في نهاية المطاف".

- عبد الله أبو زعيزع (2013، ص36) عرف الإرشاد النفسي الديني على أنه: "عملية تقوم على أساس أن الدين ركن أساسي في حياة البشر وتهدف إلى تنمية الإنسان الحر صاحب الإرادة والعقيدة والإيمان الذي يعيش في أمان وسلام وتحقيق الصحة النفسية في أعلى مستوياتها".

من خلال العرض السابق لمختلف تعريفات الباحثين للإرشاد النفسي الديني يتضح لنا أنها كلها تطرقت للإرشاد النفسي الديني على أنه عملية لها أهدافها ومبادئها وفنياتها، ولكن لم تحدد أي الأديان، لذلك فالباحثون هنا يقصدون بالإرشاد النفسي الديني "الإرشاد النفسي الديني الإسلامي" لأن الإرشاد النفسي الديني يشتمل على كافة الرسائل السماوية، حيث أعطى الدين الإسلامي تصورا كاملا عن النفس الإنسانية في صحتها ومرضها، كما أنه الرسالة الخاتمة التي جاءت لتناسب كل زمان ومكان ولل البشرية كافة قال تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾. (سبأ: 28) ومنه نستطيع تقديم التعريف التالي للإرشاد النفسي الديني هو: "أحد مجالات الإرشاد النفسي الذي يُعنى بمساعدة الفرد المريض أو المضطرب نفسيا على تخطي أزماته بمعرفته لنفسه ولذاته وكذا معرفته لربه ودينه، وذلك بالرجوع إلى القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة".

7- تعريف المرشد النفسي الديني وصفاته:

7-1 تعريفه: عرفته موزة المالكي (2005، ص52) بأنه: "شخص يجيد فن توظيف معرفته العلمية ومهاراته المهنية وخبرته الشخصية لمساعدة الأفراد في التغلب على معوقات نموهم الشخصي وتحقيق النمو الأمثل لمصادرهم الشخصية، وذلك من خلال العلاقة الإرشادية مع المسترشد أو المسترشدين، والمرشد أخصائي معتمد من قبل هيئات أكاديمية ومهنية، كما أنه هو المسؤول الأول عن العمليات الرئيسية في التوجيه والإرشاد وله تأثير كبير على الأفراد الذين يتعاملون معه لأنهم يدركون أنه يشعر بمشكلاتهم كما يشعرون بها، وأنه مستعد دائما لتقديم المساعدة لهم لأن علاقاته واتصالاته اليومية مع هؤلاء المسترشدين لتشجيعهم على التقرب منه وطلب المساعدة". كما عرفه كل من سعيد جاسم الأسدي ومروان إبراهيم (2003) بأنه: "شخص يمتلك المعرفة والتدريب على مساعدة الأفراد في تحقيق توافقهم النفسي ويتميز بالقدرة على كشف الذات والتلقائية والسرية والدقة والانفتاح والمرونة والالتزام بالعملية والموضوعية". في حين نجد أن محمود سعدات (2014، ص11) قد قدّم تعريفا للمرشد النفسي الديني هو كالتالي: "شخص يمتلك المعرفة والتدريب على مساعدة الأفراد في تحقيق توافقهم

الروحي والنفسي والاجتماعي ومقابلة احتياجات نموهم وما يصادفونه من مشاكل في حياتهم وإصلاح عيوب النفس وإرجاعها إلى فطرتها السليمة التي فطرها الله عليها" على ضوء ما تقدم سالفاً من تعريفات للمرشد النفسي الديني نستطيع تعريفه بأنه: "الشخص المتخصص الذي يقع عليه عبء مساعدة الأفراد في تحقيق صحتهم النفسية بصفة عامة وتوافقهم النفسي بشقيه الشخصي والاجتماعي بصفة خاصة وكذا مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم ومحاولة حلها بالطرق السليمة مستخدماً في ذلك فنيات وطرق دينية مستوحاة من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة".

7-2 صفات المرشد النفسي الديني:

تتوافر لدى المرشد النفسي الديني مجموعة من الموصفات قلما تتواجد مجتمعة في أي إنسان، وهي تعد من الشروط الواجب توافرها في المرشد فإذا حللنا شخصية المرشد نجد أنها تتكون من ثلاث (03) جوانب حسب موزة المالكي: (2005، ص55) هي كالتالي:

- **الجانب الشخصي:** وهو أن يكون المرشد متوافقاً نفسياً مثله مثل أي إنسان آخر سوي وعمله في الإرشاد يزيده توافقاً.
- **الجانب التخصصي الأكاديمي:** وهو شرط حصول المرشد على درجة علمية تؤهله لممارسة الإرشاد النفسي.
- **الجانب المهني:** وهو من الشروط والموصفات التي ينبغي على المرشد أن يتقن مهنة الإرشاد بكفاءة واقتدار.

في حين نجد عبد الغني براخلية (2009، ص ص27-28) قد تناول مجموعة من الموصفات التي يشترط وجودها في المرشد النفسي الديني وهي كالتالي:

- **العلم:** حيث يجب أن يكون المرشد على دراية بالقرآن الكريم والسنة النبوية وكذا العلم بمختلف التطورات الحاصلة في العلوم الأخرى التي يمكن أن تساعد في مهنته كعلم النفس وعلم الاجتماع لتناولها الظواهر الاجتماعية والنفسية التي تحدث في المجتمع بشكل يومي.

- الشجاعة: وهي ألا يخاف في الله لومة لائم ولا يهاب أحدا في الجهر بالحق وأن يتناول مشاكل الشباب والمجتمع بجرأة وصرامة وحزم.
- الثقافة: وهي أن يكون على قدر كبير من المطالعة في مختلف العلوم الأخرى كعلم الأخلاق وعلم السياسة والأدب... وهذا حتى يعرف نفسية المسترشد.
- الصبر: إذ كلما كان المرشد عالي النفس عظيم الهمة كان في عمله أعلى قدرا وأشد تأثيرا في نفوس المسترشدين.
- وإلى غير ذلك من الموصفات التي يجب توفرها في المرشد كالتقوى والزهد والورع وألا يخالف فعله قوله، والحلم وسعة الصدر... الخ.

8- الإرشاد النفسي الديني وبعض المصطلحات المرتبطة به:

يتداخل مصطلح الإرشاد النفسي الديني مع بعض المصطلحات الأخرى كالإرشاد الديني والوعظ الديني والإرشاد الوعظي، مما قد يسبب خلطا لبعض هذه المصطلحات، الأمر الذي يستوجب توضيح الفروق بين تلك المصطلحات.

8-1 الوعظ الديني: يتم فيه تعليم وتوجيه غالبا من جانب واحد، وهو مثل ما نسمع في المساجد وفي البرامج الدينية في الإذاعة والتلفزيون مثلا، ويهدف إلى تحصيل وتوجيه معلومات دينية منظمة. (زهران، 1980، ص320) (آدم، 2018، ص16)

8-2 الإرشاد الديني: عبارة عن الخطابة الدينية سواء كانت دروسا تعليمية لبيان المسائل الشرعية العقيدية والعملية الخلقية، أم كانت دروسا تأديبية لإيقاظ الناس من غفلتهم بالتذكير والإنذار والغاية من الإرشاد هو تطبيب الأرواح وعلاج النفوس ابتغاء الوصول إلى السعادة. (عبد الغني براخية، 2009، ص27) في حين يرى حامد زهران. (1980، ص ص320-321) أن

الإرشاد الديني يتم بتكوين حالة نفسية متكاملة نجد فيها السلوك متمشياً ومتكاملاً مع المعتقدات الدينية مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية.

8-3 الإرشاد الوعظي: حسب ما تناوله مصطفى عبد التواب (2007، ص9) في دراسته فالإرشاد الوعظي هو: "ما يقوم به الواعظ الديني الذي تلقى تدريباً على الخدمة الاجتماعية وتلقى دراسة لقواعد وأصول علم النفس والعلاج والإرشاد النفسيين، بحيث يعمل على تقديم العون والنصح على طريقة الأخصائيين النفسيين مستعيناً بذلك بما تمرّس عليه في عمله بالوعظ الديني. وذلك على نفس الأسس التي يقوم عليها، والأخصائي النفسي مع اختلاف المقاصد والأهداف في الحالتين فالواعظ منطلقه ديني والأخصائي النفسي منطلقه علاجي".

9-مسلمات الإرشاد النفسي الديني:

يقوم الإرشاد النفسي الديني على مجموعة من المسلمات يذكرها محمود سعدات على النحو التالي: (2014، ص ص19-20)

9-1 الخير والشر في طبيعة الإنسان: تحتوي الطبيعة الإنسانية على الخير والشر معا كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾. (الشمس: 7-10)

9-2 الإنسان هو الكائن المكرّم: كرّم الله الإنسان كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾. (الإسراء: 70)

9-3 الإنسان هو المخلوق المسؤول: يعد الإنسان هو المخلوق المسؤول فقد قبلَ تحمل الأمانة بعد أن رفضتها السموات والأرض كما جاء في قوله تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾. (الأحزاب: 72)

9-4 الإنسان هو الكائن المكلف: يعد الإنسان هو الكائن المكلف والخليفة في الأرض كما جاء في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ

تَقُونَ ﴿البقرة: 21﴾ وقال: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾. (البقرة: 30)

9-5 قابلية السلوك للتعديل: يقوم الإرشاد النفسي الديني على مسلمة هامة وهي قابلية السلوك للتعديل قال تعالى: ﴿لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ﴾. (الرعد: 11)

9-6 الإنسان روح وجسد: الإنسان عبارة عن روح وجسد لذا يجب إعطاء كل ذي حق حقه والالتزام وإن قلت وعدم تحميل النفس فوق طاقتها وتضييع حقوق الآخرين لقوله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن سَبَبْنَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرَكَ كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾. (البقرة: 286)

10 - أسس ومبادئ الإرشاد الديني:

يقوم الإرشاد النفسي الديني على مجموعة من الأسس تتمثل في عدد المبادئ المتعلقة بالسلوك البشري والمسترشد وعملية الإرشاد، وعلى أسس فلسفية تتعلق بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي، وعلى أسس نفسية تتعلق بالفروق الفردية ومطالب النمو وكذا أسس اجتماعية تتعلق بالاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة التي ينتمي إليها والاستفادة من كل مصادر المجتمع وعلى أسس عصبية وفيزيولوجية تتعلق بالنفس والجسم بمختلف أجهزته خاصة الجهاز العصبي. فالإرشاد النفسي يقوم على أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان والله أعلم من خلق لقوله تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾. (الملك: 14) وقوله أيضا: ﴿الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ﴾ (الشعراء: 78-82) فالله يعرف كيف يصبح الإنسان سويا ووضع لذلك القوانين السماوية كما يعرف أسباب فساد الإنسان وانحراف سلوكه ويعرف طرق علاجه

وصلاحه. (حامد زهران، 1980، ص321) نفس الأسس أكد عليهما الفرخ وتيم. (1999، ص ص140-

141) أما محمود سعدات فيضيف الأسس التالية: (محمود سعدات، 2014، ص ص27-29)

- ✓ الإرشاد النفسي الديني إرشاد بنائي موجه نحو حل المشكلات لخفض التوتر .
- ✓ قابلية السلوك للتعديل لتأكيد الدين الإسلامي على أهمية العقل والتفكير وقابلية الإنسان للتعلم واكتساب العادات والمهارات المهنية.
- ✓ مراعاة الفروق الفردية، فكل فرد حرّ في اتخاذ قراراته بنفسه واختيار ما يناسبه من الأنشطة التي أحلها الله له.

✓ يعدّ كل من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة المصدر لكل من فنيات الإرشاد النفسي الديني الإسلامي وعملية الإرشاد.

✓ الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان ويعرف أسباب فساد وانحراف سلوكه ويعلم طرق وقايته وعلاجه وصلاحه.

✓ الإيمان له تأثير عظيم في نفس الإنسان لذلك نجد الإنسان المتدين (القائم بدينه وليس المتشدّد أو المتطرّف) يتمتع بشخصية سوية، ويتمتع بالصحة النفسية ولا يعاني من الأمراض والاضطرابات النفسية.

✓ القرآن الكريم فيه ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين كما ورد في الكثير من الآيات القرآنية نذكر منها:

- قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (الإسراء: 82)

- قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (يونس: 57)

- قال تعالى: ﴿إِنَّ هَٰذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا﴾ (الإسراء: 9)

- ويرى مرسى (2000، ص78) أن الإرشاد النفسي الديني الإسلامي يستمد أسسه ومبادئه من الشريعة الإسلامية التي تستند إلى الأسس التالية:
- ✓ النصيحة عماد الدين وقوامه، فالدين النصيحة كما قال ﷺ.
 - ✓ الإرشاد من أفضل الأعمال عند الله، لأن فيه نفعاً للناس.
 - ✓ الإرشاد خدمة يقصد بها وجه وطلب مرضاته.
 - ✓ يقوم الإرشاد على تنمية إرادة الفرد في طلب ما ينفعه وترك ما يضره.
 - ✓ حرية كل شخص في اتخاذ قراراته بنفسه واختيار ما يناسبه من الأنشطة التي أحلها الله له.
 - ✓ الالتزام في الإرشاد بالمحافظة على خصائص النظام والتمسك بالأخلاق الإسلامية.
- أما آدم أبكر (2018، ص13) فيرى أن الإرشاد النفسي الديني بالإضافة إلى الأسس والمبادئ السابقة الذكر لا بدّ أن يستند أيضاً إلى:
- ✓ قابلية السلوك للتعديل والتغيير، فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يملك خاصية التفكير السليم.
 - ✓ التدرّج في تعديل السلوك، والعمل بمبدأ الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.
 - ✓ الاعتراف بوجود الخلاف والاختلاف.
 - ✓ أن يقوم الإرشاد على تنمية القيم السلوكية.
 - ✓ إطلاق مبدأ الحرية لكل شخص في اتخاذ قراراته بنفسه.
- كما يلخص كل من فضة والفقي وأحمد (2010، ص6) مبادئ الإرشاد النفسي الديني في:
- ✓ المناقشة الدينية القائمة على النظرة الموضوعية للأفكار واحترام حرية الفرد في التفكير، حيث يعتبر الإرشاد النفسي الديني إرشاداً بنائياً وموجهاً نحو المشكلات النفسية
 - ✓ يقوم على نموذج تربوي، حيث إنه في طريقته لإرشاد الأفراد ذوي المشكلات النفسية يولي اهتماماً أكثر لعملية التعلّم بجانب عملية التفاعل.

✓ تعتمد فنيات الإرشاد النفسي الديني على الفهم الصحيح للعبادات الدينية وممارسة الرياضة الروحية، كما يقوم على قابلية السلوك للتعديل.

11 - الحاجة إلى الإرشاد النفسي الديني:

يشير محمود سعدات (2014، ص ص 12-13) إلى أن المجتمعات في الوقت الراهن بحاجة ماسة إلى الإرشاد النفسي الديني وذلك للسببين التاليين:

أ- تشهد المجتمعات حالة من تزايد الوعي بالهوية الثقافية من خلال البحث عن معالم قومية لعلم النفس بصفة عامة ولالإرشاد النفسي بصفة خاصة استنادا لما أشارت إليه العديد من الدراسات والأبحاث إلى عدم ملائمة أساليب الإرشاد الأخرى للمجتمعات الإسلامية.

ب- يعد نقل الإرشاد من المجتمعات الغربية إلى المجتمعات الإسلامية ليس مناسباً لأنه ليس النموذج الأمثل للتطبيق في هذه المجتمعات.

هذا وتبرز مدى الحاجة إلى الإرشاد النفسي الديني في العناصر التالية:

✓ وجود فروق جوهرية بين الثقافة الغربية التي نشأ فيها النموذج الإرشادي والثقافة العربية الإسلامية التي ينتقل إليها وتتخلص هذه الفروق في: فلسفة الحياة ونظامها، طبيعة الإنسان وأهدافه وغاياته في الحياة والأخذ بالأسباب والتوكل على الله.

✓ تزايد الاضطرابات النفسية في المجتمع.

✓ أهمية التأصيل الإسلامي للإرشاد النفسي والذي أدركه الكثير من علماء النفس في البيئة الإسلامية فأخذوا ينقبون في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة واجتهادات علماء المسلمين مما يسهم في بناء علم نفس إرشادي مرتبط بالثقافة الإسلامية، ولقد بدأت تظهر منذ الستينات حتى الآن المقدمات التي قام بها علماء النفس التي تنادي بأهمية الاستفادة من التعاليم والقيم الدينية الإسلامية في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، وترى أن الإيمان بالله قوة هائلة تمد الإنسان المتدين بطاقة تعينه على تحمل مشاق الحياة وتجنبه القلق الناتج عن الاهتمام بالحياة المادية وتمثلت تلك الاتجاهات في كتابات عديدة منها:

- عبد الوهاب حمودة (1962) (القرآن وعلم النفس)

- محمد ماهر عمر (1983) (ملاح علم نفس إسلامي)
- حسن محمد الشرقاوي (1984) (نحو علم نفس إسلامي)
- سيد عبد الحميد مرسي (1985) سلسلة دراسات نفسية إسلامية: الشخصية السوية
- محمد عثمان نجاتي (1987) (القرآن وعلم النفس) (الحديث النبوي وعلم النفس 2000)
- محمد عبد الفتاح مهدي (1990) (نحو علم نفس إسلامي "العلاج النفسي في ضوء الإسلام") و(سيكولوجية الدين والتدين 2000)... إلى غير ذلك من الكتابات والدراسات في سبيل الاهتمام بهذا المجال.

12- أهمية الإرشاد النفسي الديني:

يؤكد كل من محمود سعدات (2014، ص ص 14-16) مصطفى عبد التواب (2007، ص ص 14-19) أحمد سعيد زيدان (2015، ص 198) آدم أبكر (2018، ص ص 11-12) فضة والفقي وأحمد (2010، ص 5) علاء الهور (2016، ص ص 14-15) على أن الإرشاد النفسي الديني يستمد أهميته من قسمين أساسيين: أهميته كإرشاد نفسي وأهميته كإرشاد ديني ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

12-1 أهميته كإرشاد نفسي: يعتبر الدين عاملا مهما في حياة الإنسان النفسية وعنصرا أساسيا في نمو شخصيته وأعظم دعائم السلوك، فهو بهذا يؤدي جملة من الوظائف التي لا غنى عنها لكل من الفرد والجماعة، كما يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والالتزان الانفعالي وتأكيد الهوية لما يوفره الإحساس الديني من إحساس بالسعادة والرضى والقناعة والإيمان بالقدر خيره وشره فيشعر بالاطمئنان والأمن النفسي من خلال إطار علاقة الفرد بخالقه التي تعد موجهة لسلوكه، فقد أظهرت الكثير من الدراسات أن الدين يؤدي دورا إيجابيا في الوقاية من أعراض الاضطرابات النفسية نظرا لارتباط ارتفاع مستوى التدين بالكثير من الجوانب الإيجابية لدى الأفراد.

12-2 أهميته كإرشاد ديني: يحتل التدين مكانة بارزة بين حاجات الأفراد لكونه دافعا فطريا لدى الفرد لعبادة الله وطلب العون والحاجة من الله، وقد اعتبره ألبورت (Alport) في دراسة له

بأنه حاجة نفسية موروثة فمعظم الناس عبر تاريخ البشرية يمارسون شكلاً من أشكال التدين يمثل محدداً لهويتهم، لذا فإن الحاجة إلى التدين استعداد فطري عند الإنسان وهي حاجة ملحة نامية يتعلم الفرد كيف يشبعها من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية في البيت والمدرسة، وأن التدين الحقيقي الجوهري أفضل من التدين الظاهري في إشباع الحاجة إلى التدين وينادي علماء النفس والطب النفسي والصحة النفسية بضرورة تنمية الحاجة إلى الدين وإشباعها للوقاية من الاضطرابات النفسية. هذا ويضيف عبد الغني براخلية (2009، ص34) أن الدين يبين لنا ما يجوز لنا فعله وما لا يجوز بحكم أن الفعل قاصر لوحده على اكتشاف الحقائق كما يحرص على حماية الفرد من أي ضرر قد يلحق به أو يلحقه الفرد بنفسه نتيجة تأثير خارجي، فنجد أن الله تعالى قد حرم الاعتداء على ضروريات الحياة الخمس: العقل والنفس والدين والمال والعرض.

13 - أهداف الإرشاد النفسي الديني:

يتمثل الهدف الرئيسي للإرشاد النفسي الديني في إعادة الفرد لخالقه وتقوية العلاقة بينهما ويندرج تحت هذا الهدف مجموعة من الأهداف الثانوية هي على النحو التالي: (محمود سعدات، 2014، ص ص 16-19)

- ✓ حل الصراعات الداخلية للفرد.
- ✓ التعامل مع الأفكار غير المنطقية.
- ✓ زيادة الوعي.
- ✓ تقليل انشغال الفرد بالماضي والتركيز على الحاضر.
- ✓ الوصول إلى هوية النجاح.
- ✓ تنمية الشعور بالمسؤولية.
- ✓ تكوين معنى للحياة.
- ✓ المساعدة على ضبط النفس.

✓ تعديل سلوك المسترشد.

هذا ويضيف آدم أبكر (2018، ص13) الأهداف التالية:

✓ إكساب الفرد تعاليم الدين الإسلامي الحنيف، وتوفير القدوة الحسنة.

✓ العمل على تكوين الشخصية الصادقة من خلال التربية الرشيدة.

✓ تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتحلي بكمارم الأخلاق الذي هو جوهر الإسلام في جميع نواحيه.

✓ غرس الآداب التي تزين عمل المؤمن، وتكوين الشعور بالمحبة للفضائل الأخلاقية الحميدة وتطوير أساليب التفاعل الاجتماعي كالعدالة والمساواة والتعاون على الخير.

✓ البعد عن الرذائل والآثام ومصاحبة الأخيار وحسن الظن بالآخرين.

14 - خطوات الإرشاد النفسي الديني:

اتفق كل من محمود سعدات (2014، ص ص21-22) وحامد زهران (1980، ص ص331-334) (2005، ص ص359-362) وأحمد أبو أسعد وأحمد عربيات (2009، ص ص413-415) وجودت عبد الهادي وسعيد العزة (2007، ص ص122-123) ومصطفى فهمي (1995، ص ص367-389) فضة والفقي وأحمد (2010، ص9) على أن الإرشاد النفسي الديني يمر بعدة خطوات يمكن جمعها في ما يلي:

14-1 الاعتراف بالذنب: تعتبر نقطة البداية في الإرشاد النفسي الديني، فنظرية الاعتراف وظلم النفس أمام الله هي نظرية قرآنية والاعتراف هو إفشاء الإنسان بما في نفسه إلى الله الأمر الذي يزيل مشاعر الخطيئة والإثم ويخفف من عذاب الضمير ويظهر النفس المضطربة ويعيد إليها طمأنينتها، وكذلك يجب على المرشد مساعدة المسترشد على الاعتراف بخطاياهم وتفرغ ما بنفسه من انفعالات ومشاعر الإثم المهددة ويتقبل المرشد ذلك

في حياد. هذا ويضيف سعيد الأسدي ومروان إبراهيم (2003، ص33) أن الاعتراف يتضمن شكوى النفس من النفس طلبا للغفران وللاخلاص.

14-2 الاستعاذة: موقف يستعيز فيه الإنسان بخالقه سبحانه وتعالى فهو القادر من

الشیطان الرجيم، وهو يعلم أن الشيطان ليس له على المؤمن سلطان لقوله تعالى: ﴿وَمَا

يَنْزَعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (٢٠٠) إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا

هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ (الأعراف: 200-201)

14-3 التوبة والتكفير: فنظرا لأن الاعتراف وحده غير كاف للشفاء، لذلك يجب أن يتبعه

أو يصاحبه التكفير عن الإثم أو الرجوع إلى الفضيلة لأن التوبة هي الطريق إلى الغفران.

فإذا كان التعزيز في عمليات التعلم يؤدي إلى تثبيت وتقوية الاستجابة المتعلمة فإن التوبة

والتكفير في الإرشاد النفسي الديني يدعم تطهير النفس قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا

عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾. (الزمر: 53) ومهما أذنب

العبد وكثرت ذنوبه فإن باب التوبة مفتوح له، فهي الخطوة الحاسمة في محاولة الاستقامة

والسير على هدي الله تعالى والبعد عن الجنوح والانحراف وهي الباب الواسع الذي فتحه الله

لعباده على مصراعيه لرجوع المذنبين وتوبة العصاة والجانحين دون إبطاء أو تردد. لذلك

فالتوبة تفتح أبواب الأمل والنظر إلى الحياة بنظرة متفائلة بدلا من الشك والهواجس، ومن

خلالها يتقبل الفرد ذاته بدلا من إعلان الحرب عليها باستمرار بالتفكير المستمر في أشياء

وهواجس ليس لها واقع، وتجعله يتحرر من الشعور بالذنب. قال تعالى: ﴿إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ

يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (النساء: 17) نفس

الشيء أشار إليه القريطي (2013، ص45) حيث يرى أن محاسبة المرء لنفسه يساعده على

التخلص من مشاعر الذنب، وتطهير النفس واستعادة الراحة النفسية والتوازن ويزيد من تقبله

لذاته بدلا من توبيخها واحتقارها والشعور بالإثم.

14-4 الاستبصار: وهو الوصول بالفرد المضطرب إلى فهم أسباب شقائه النفسي ومشكلاته النفسية والدوافع التي أدت إلى ارتكاب الخطيئة والذنوب، وفهم المسترشد لنفسه وطبيعته الإنسانية، ومواجهتها وفهم ما بنفسه من خير ومن شر، وتقبل المفاهيم الجديدة والمثل الدينية العليا، والاستبصار لا يمكن تحقيقه بمجرد المحادثة مع المسترشد وإلقاء المواعظ عليه، وإنما هو خبرة يحققها الفرد نفسه بنفسه، ويتضمن غالباً التعرف على الدوافع التي دفعته لارتكاب الذنوب والتي كثيراً ما ينكرها المسترشد.

14-5 التعلم: ويتضمن اكتساب مهارات وقيم واتجاهات جديدة ومن خلال ذلك يتم تقبل الذات وتقبل الآخرين والقدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤوليات والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية مبنية على الثقة المتبادلة والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين واتخاذ أهداف واقعية مشروعة في الحياة مثل القدرة على الصمود وعلى العمل والإنتاج.

14-6 تكوين ذات اجتماعية جديدة: والمقصود بالذات الاجتماعية كما يعتقد الشخص أن الآخرين يرونها، فالشخص الذي يعاني من مرض أو اضطراب نفسي نتيجة لسيطرة أفكار وأفعال غير مقبولة عليه يشعر بأنه غير مقبول اجتماعياً من العالم المحيط به، ولكنه لا يستطيع إرضائهم لأنه مقهور. وهذه الخطوة تقوم على بثّ مشاعر الطمأنينة والثقة بالنفس واحترامه لذاته واحترام الآخرين له، كل ذلك من شأنه أن يولد لديه أفكار سليمة ويجتهد في التخلي عن الوسوس التي تجلب له الشقاء.

14-7 تكوين مجموعة من الاتجاهات والقيم لدى المسترشد: وتتم هذه الخطوة عندما يستطيع المرشد تعديل فكرة الشخص عن نفسه، وجعلها مركزاً لخبرات إدراكية وانفعالية جديدة.

14-8 أهمية الفحص الطبي: وهذا لأن الصحة الجسمية تؤثر وتتأثر بالمرض النفسي فعندما يعاني الشخص من مرض عضوي أو يعاني من أي إعاقة ما فإن ذلك يولد لديه مشاعر بالنقص ويجعله يفكر في مرضه أو إعاقته، ويكون لديه القابلية أو الاستعداد أو الاستهداف بتوليد أفكار قد تكون في بدايتها واقعية وأحياناً تأخذه إلى عالم الخيال والمبالغة،

وسرعان ما تتحول إلى فكرة قهرية لا يستطيع البعد عنها، وقد تتحول الفكرة إلى سلوك، لذا لا بدّ من إجراء فحص طبي على المريض أثناء عملية العلاج حتى يتم تقديم العلاج الطبي المناسب له.

بالإضافة إلى هذه الخطوات نجد أن موزة المالكي (2005، ص ص237-249) قد تناولت مجموعة من الخطوات هي كالتالي:

✓ الاعتراف.

✓ الاستبصار.

✓ التوبة.

✓ التأثير الإيجابي من مفهوم الذات: وتتضمن تمكين المسترشد من أن تكون لديه فكرة جيدة عن ذاته.

✓ التأثير في القيم والاتجاهات.

✓ جذب الانتباه إلى سلوكيات جودة الحياة: بحيث يكون للمرشد النفسي الديني إلمام كاف بظروف المسترشد، ومن هذا ينطلق إلى مناقشة أسلوب حياته بنوع من العمق، وهنا يكون التركيز على السلوكيات التي تحقق صحة البدن مثل: الفحوصات الطبية والعلاج والنظافة والنظام (تنظيم الوقت)

15- طرق الإرشاد النفسي الديني وأساليبه:

يؤكد كل من احمد أبو أسعد وأحمد عربيات (2009، ص ص416-423) على أن هناك مجموعة من الطرق التي يستخدمها المرشد في عملية الإرشاد النفسي الديني وهذه الطرق نلخصها فيما يلي:

15-1 التربية بالقصص: إن القصة أمر محبوب للناس وتترك أثرها في النفوس، ومن هنا جاءت القصة كثيرا في القرآن، فقد أخبر تبارك وتعالى عن شأن كتابه فقال: ﴿ نَحْنُ نُقْصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ ﴾ (يوسف: 3). كما حفظت لنا السنة النبوية العديد من المواقف التي يحكي فيها النبي ﷺ قصة من القصص فمن ذلك مثلا:

قصة الثلاثة الذين آوهم المبيت إلى الغار وقصة الذي قتل مائة نفس وقصة الأعمى والأبرص والأقرع وقصة أصحاب الأخدود... الخ.

15-2 التربية بالموعظة: للموعظة أثرها البالغ في النفوس، لذا لم يغب عن معلمنا الأول وخاتم الأنبياء عليه صلوات ربي وسلامه هذا الأمر ولم يهمله فقد كان ولما وصفه ابن مسعود رضي الله عنه "كان رسول الله ﷺ يتخولنا بالموعظة في الأيام كراهة (مخافة) السامة علينا" (رواه البخاري). ويحكي أحد الصحابة وهو العرياض بن سارية رضي الله عنه عن موعظة وعظها إياهم النبي ﷺ فيقول: وعظنا رسول الله ﷺ يوما بعد صلاة الغداة موعظة بليغة ذرفت لها العيون ووجلّت منها القلوب فقال رجل: إن هذه موعظة مودّع فماذا تعهد إلينا يا رسول الله؟ قال: "أوصيكم بتقوى الله والسمع والطاعة، وإن عبدا حبشيا فإنه من يعش منكم يرى اختلافا كثيرا وإياكم ومحدثات الأمور فإنها ضلالة فمن أدرك ذلك منكم فعليه بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهديين عضوا عليها بالنواجذ" (المحدث: الترمذي، سنن الترمذي: 2676)

15-3 الجمع بين الترغيب والترهيب: النفس البشرية فيها إقبال وإدبار ومن ثم كان المنهج التربوي الإسلامي يتعامل مع هذه النفس بكل هذه الاعتبارات، ومن ذلك الجمع بين الترغيب والترهيب والرجاء والخوف، ومن أحاديث الرجاء والترغيب ما حدّث به أبو ذر رضي الله عنه قال: أتيت النبي ﷺ وعليه ثوب أبيض وهو نائم، ثم أتيتُه وقد استيقظ فقال: "ما من عبد قال لا اله الا الله ثم مات على ذلك إلا دخل الجنة" قلت وإن زنى وإن سرق؟ قال: "وإن زنى وإن سرق" قلت: وإن زنى وإن سرق؟ قال: "وإن زنى وأن سرق على رغم أنف أبي ذر" وكان أبو ذر إذا حدّث بهذا قال: وإن رغم أنف أبي ذر (رواه البخاري ومسلم)

15-4 الإقناع العقلي: عن أبي أمامة رضي الله عنه قال: إن فتى شابا أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله إئذن لي بالزنا، فأقبل القوم عليه فزجروه قالوا: مه مه فقال: "ادنه" فدنا منه قريبا قال: فجلس قال: "أتحبّه لأملك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك قال: "ولا الناس يحبونه لأمهاتهم" قال: "أتحبّه لابنتك؟" قال: لا والله يا رسول الله جعلني الله فداءك قال: "ولا الناس يحبونه لبناتهم" قال: "أتحبّه لعمتك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك قال: "ولا الناس يحبونه

لعماتهم" قال: "أفتحبه لخالتيك؟" قال: لا والله جعلني الله فداك قال: "ولا الناس يحبونه لخالاتهم" قال: فوضع يده عليه وقال: "اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه وحصن فرجه" فلم يكن بعد ذلك يلتفت الفتى إلى شيء كهذا إلا بالحلال (رواه احمد)

15-5 استخدام الحوار والنقاش: وخير مثال على ذلك موقفه ﷺ مع الأنصار في غزوة حنين بعد قسمته للغنائم فقد أعطى ﷺ المؤلفة قلوبهم وترك الأنصار، فبلغه أنهم وجدوا في أنفسهم فدعاهم ﷺ وكان بينهم وبينه هذا الحوار الذي يرويه عبد الله بن زيد رضي الله عنه فيقول: لما أفاء الله على رسوله ﷺ يوم حنين قسم في الناس في المؤلفة قلوبهم ولم يعط الأنصار شيئاً، فكأنهم وجدوا إذ لم يصبهم ما أصاب الناس فخاطبهم فقال: "يا معشر الأنصار ألم أجدكم ضلالاً فهداكم الله بي؟ وكنتم متفرقين فألفكم الله بي؟ وعالة فأغناكم الله بي؟" كلما قال شيئاً قالوا: الله ورسوله آمن قال: "ما يمنعكم أن تحببوا رسول الله ﷺ؟" قال كلما قال شيئاً قالوا: الله ورسوله آمن قال: "لو شئتم قلتم جئتكم كذا وكذا أترضون أن يذهب الناس بالشاة والبعير وتذهبون بالنبي ﷺ إلى رحالكم؟ لولا الهجرة لكنت امرأ من الأنصار ولو سلك الناس واديا واديا وشعبا لسلكت وادي الأنصار وشعبها الأنصار شعار والناس دثار إنكم ستلقون بعدي أثرة فاصبروا حتى تلقوني على الحوض" (رواه البخاري: 4330 ومسلم) في هذا الموقف استخدم النبي ﷺ الحوار معهم فوجه لهم سؤالاً وانتظر منهم الإجابة بل حين لم يجيبوا لقنهم الإجابة قائلاً: (ولو شئتم لقلتم)

15-6 الإغلاظ والعقوبة: وقد يغلظ ﷺ على من وقع في خطأ أو يعاقبه فعن أبي مسعود الأنصاري قال: قال رجل: يا رسول الله لا أكاد أدرك الصلاة مما يطول بنا فلان فما رأيت النبي ﷺ في موعظة أشد غضبا من يومئذ فقال: "أيها الناس إنكم منفرون فمن صلى بالناس فليخفف فإن فيهم المريض والضعيف وذا الحاجة" (رواه البخاري: 90 ومسلم) إلا أن هذا لم يكن هديه ﷺ فقد كان الرفق هو الهدى الراتب له ﷺ لكن حين يقتضي المقام الإغلاظ يغلظ عليه الصلاة والسلام مثلما حدث في هذا الموقف.

15-7 الهجر: واستعمل النبي ﷺ أسلوب الهجر في موقف مشهور في السيرة حين تخلف كعب بن مالك رضي الله عنه - وأصحابه عن غزاة تبوك فهجروهم ﷺ وأصحابه لا يكلمهم أحد أكثر من شهر حتى تاب الله تبارك وتعالى عليهم. إلا أن استخدام هذا الأسلوب لم يكن هديه دائما عليه الصلاة والسلام فقد ثبت أن رجلا كان يشرب الخمر وكان يضحك النبي ﷺ ... والمناط في ذلك هو تحقيقه للمصلحة فمتى كان الهجر مصلحة وردع للمهجور شرع ذلك وإن كان فيه مفسدة وصد له حرم هجره.

15-8 استخدام التوجيه غير المباشر: ويتمثل التوجيه غير المباشر في أمور نذكر منها: كونه ﷺ يأمر أصحابه أحيانا بما يريد قوله للرجل، فعن أنس بن مالك أن رجلا دخل على رسول الله ﷺ وعليه أثر صفرة وكان النبي ﷺ قلما يواجه رجلا في وجهه بشيء يكرهه فلما خرج قال: "لو أمرتم هذا أن يغسل هذا عنه" (رواه أبو داود: 4182) وهو من أخلاق النبي ﷺ وأسلوب من أساليبه العالية في التعامل مع الآخرين وهذا يعني أنه لما دخل عليه الرجل وفي وجهه أثر اصفرار ربما خالط الزعفران أو ما شابه ورأى أصحابه الكرام أن النبي عليه الصلاة والسلام كره في الرجل أمرا ما، وكان النبي ﷺ واضح المعالم إذا فرح ظهر من وجهه وإذا غضب ظهر في وجهه، فمن حسن خلقه عليه الصلاة والسلام لم يأمر الرجل أن يغسل ذلك ولكن أمر أصحابه فقال: "لو أمرتم هذا أن يغسل هذا عنه"

15-9 استثمار المواقف والفرص: عن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان مع أصحابه يوما وإذا بامرأة من السبي تبحث عن ولدها فلما وجدته ضمته فقال عليه الصلاة والسلام: "أترون هذه طارحة ولدها في النار" قالوا: لا قال: "والله لا يلقي حبيبه في النار" (رواه البخاري ومسلم). فلا يستوي أثر المعاني حين تربط بصورة محسوسة مع عرضها في صورة مجردة جافة. إن المواقف تستثير مشاعر جياشة في النفس فحين يستثمر هذا الموقف يقع التعليم موقعه المناسب ويبقى الحدث وما صاحبه من توجيه وتعليم صورة منقوشة في الذاكرة تستعصي على النسيان.

15-10 التشجيع والثناء: سأله أبو هريرة رضي الله عنه يوماً: من أسعد الناس بشفاعتك؟ فقال ﷺ: "لقد ظننت أن لا يسألني أحد عن هذا الحديث أول منك لما علمت من حرصك على الحديث" (رواه البخاري). والتشجيع والثناء حث للآخرين ودعوة غير مباشرة لهم لأن يسلكوا هذا الرجل الذي توجه للثناء له. هذا ويشير عبد الغني براخلية (2009، ص 28-30) أن الإرشاد الديني يعتمد على العديد من الأساليب النفسية والاجتماعية من أجل الحث على الخير وتجنب الشر وقد قسمها إلى قسمين أو أسلوبين أساسيين هما: الأسلوب العاطفي ويشمل أسلوب الترغيب الذي يحث على فعل الخير وأداء الطاعات والاستقامة على أمر الله... وأسلوب الترهيب الذي يأتي على عكس أسلوب الترغيب فهو يعتمد على مبدأ إثارة مشاعر الخوف لدى المسترشد إن هو خالف أمراً دينياً أو قام بفعل يعود بالضرر على الأفراد ويشمل كذلك أسلوب القصص الذي يعتمد على عرض النماذج السلوكية من سير العظماء في التاريخ الإسلامي بدء من سيرة خير خلق الله ﷺ وسير صحابته والتابعين والسلف الصالح رضوان الله عليهم. والأسلوب الثاني هو الأسلوب المنطقي الذي يخاطب العقل بالاعتماد على الحجج والبراهين المنطقية والعقلية ويحاول التأثير على البنية الإدراكية للفرد عن طريق تقديم معلومات وحقائق بطريقة موضوعية لغرض الإقناع.

أما فضة والفقهي وأحمد (2010، ص8) فقد أجمعوا طرق الإرشاد النفسي الديني في الطرق التالية:

- ✓ الطرق الاقتدائية في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.
- ✓ الطرق الوعظية وهي تعتمد على أسلوب النصيح والإرشاد والترغيب والترهيب.
- ✓ الطرق العقلانية الانفعالية وتتمثل في إدخال المنطق والعقل للتعرف على الأفكار غير العقلانية بطريقة موجهة مباشرة وغير مباشرة.
- ✓ المناظرة والحوار والإقناع المنطقي وتتم من خلال الحوار والمناقشة حول موضوع معين ينتهي بإقناع الطرف الآخر بالابتعاد عن التفكير غير المنطقي.

✓ قليل الحساسية التدريجي وذلك باستخدام مدرجات السلوك بدء من المواقف الأقل إثارة إلى المواقف الأشد إثارة.

16 - فنيات وأساليب الإرشاد النفسي الديني:

من خلال قراءتنا حول موضوع الإرشاد النفسي الديني تبين لنا أن هناك بعض الخلط بين ثلاث عناصر وهي: معالم الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي وكذا خطوات وفنيات الإرشاد النفسي، لكننا حاولنا التفريق بينها بالذي نستطيع وحسب ما فهمنا طبعاً. وحول موضوع فنيات الإرشاد النفسي الديني نجد أن الباحثين في هذا المجال قد اتفقوا في نقاط واختلفوا في أخرى، حيث نجد محمود سعدات (2014، ص ص 40-59) قد ذكر أكثر من عشرين (20) عنصراً حول فنيات الإرشاد النفسي الديني، كما نجد مصطفى عبد التواب (2007، ص ص 38-55) قد تناول في دراسته مجموعة أخرى من الفنيات تتفق مع ما ذكره محمود سعدات في البعض وتختلف في البعض الآخر، ويتفق معهما في هذا الطرح كذلك حامد زهران (1980، ص ص 333-334) في جزء كبير من الفنيات، وفي نفس السياق نجد كل من أحمد أبو أسعد وأحمد عربيات (2009، ص 415) قد تناول كذلك مجموعة من الفنيات وفيما يلي سنحاول ذكر أهم هذه الفنيات:

16-1 قراءة القرآن الكريم وتدبره: إذ أن الغرض الأساسي من إنزال القرآن الكريم هو التدبر والتذكر لا مجرد التلاوة على الرغم من عظم أجرها قال تعالى: ﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ﴾ (ص: 29)

16-2 النصيحة: من أسباب نجاح أسلوب النصيحة كإحدى الفنيات الخاصة بالإرشاد النفسي الديني مراعاة أسلوب النصيحة لخصائص المرحلة العمرية للفرد المنصوح، مراعاتها كذلك لأسس ومبادئ الإرشاد النفسي الديني خاصة مرحلة بناء العلاقة الإرشادية والحث على المشاركة النشطة واعتماد النصيحة على الأنشطة والواجبات المنزلية التي يقوم بها المسترشد بالجلسة وخارجها بشكل دوري تنفيذاً لما دار بالجلسة. كما أشار علاء الهور (2016، ص 20) إلى أن القرآن الكريم قد بين مدى أهمية النصيحة، فمعظم الآيات التي ذكرت

في القرآن الكريم، كانت على لسان الأنبياء عليهم السلام، حيث قال تعالى على لسان نوح عليه السلام قال: ﴿قَالَ يَا قَوْمِ لَيْسَ بِي ضَلَالَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِّن رَّبِّ الْعَالَمِينَ أُبَلِّغُكُمْ رِسَالَاتِ رَبِّي وَأَنْصَحُ لَكُمْ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (الأعراف: 61-62) وقال تعالى على لسان هود عليه السلام: ﴿أُبَلِّغُكُمْ رِسَالَاتِ رَبِّي وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ﴾ (الأعراف: 68) وأيضا قال على لسان صالح عليه السلام بعد هلاك قومه: ﴿فَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا قَوْمِ لَقَدْ أَبْلَغْتُكُمْ رِسَالَاتِ رَبِّي وَصَحْتُ لَكُمْ وَلَكِن لَّا تُحِبُّونَ النَّاصِحِينَ﴾ (الأعراف: 79) .

16-3 الوضوء: حيث ينقي الوضوء المسلم من الذنوب التي تلبست بها جوارحه، كما أخبر بذلك المصطفى ﷺ فعن سويد بن سعيد عن مالك بن أنس. حدثنا أبو الطاهر واللفظ له أخبرنا عبد الله بن وهب عن مالك بن أنس عن سهيل بن أبي صالح عن أبيه عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: "إذا توضأ العبد المسلم (أو المؤمن) فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينه مع الماء (أو مع آخر قطر الماء) فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة كانت بطشتها يده مع الماء (أو مع آخر قطر الماء) فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء (أو مع آخر قطر الماء) حتى يخرج نقيا من الذنوب" (رواه مسلم، صحيح مسلم: 244)

16-4 الدعاء: وهو الاستعانة بالله والتضرع إليه واللجوء إليه في كشف الضر قال تعالى في محكم تنزيله: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دُعَاةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (البقرة: 186)

16-5 الاستغفار: توجد عدة فضائل للاستغفار فهو مطلب الهي ومراد رباني طلبه الله لنفسه وارتضاه من عبادته واختاره لتكفير ذنوب المقربين وأحبّه ليطهرهم من سيئاتهم وأنزله في كتابه العزيز، فقد حثّ رسوله الكريم ﷺ على سؤاله المغفرة في مواضع كثيرة في القرآن الكريم قال تعالى: ﴿وَاسْتَغْفِرِ اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ (النساء: 106) وقال: ﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا﴾ (النصر: 3) وغيرها من الآيات الكريمة الدالة على الحث على الاستغفار.

أيضا تساعد المداومة على ذكر الله بالتسبيح والتكبير والاستغفار الفرد على الشعور بالأمن والسكينة والطمأنينة وتبعث في نفسه القوة والثقة في مواجهة ضغوط الحياة وأخطارها، كما تبعد عنه الأفكار الوسواسية والأرق وتقلل من جزعه وخوفه لأنه يشعر بقربه من الله وحمانيته. (الفريطي، 2013، ص45)

16-6 استخدام النماذج السلوكية الصحيحة (الملاحظة):

قال تعالى: ﴿قَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (الأحزاب: 21) وهذه الآية الكريمة أصل كبير في التأسي برسول الله ﷺ في أقواله وأفعاله وأحواله، ولهذا أمر تبارك وتعالى الناس بالتأسي بالنبي الكريم عليه الصلاة والسلام في صبره ومصابرته ومرابطته ومجاهدته

16-7 التنفيس الانفعالي: قال تعالى: ﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (يوسف: 86) كما وردت العديد من الأحاديث النبوية الشريفة في هذا الشأن نذكر منها الحديث التالي: عن أنس بن مالك قال: دخلت مع رسول الله ﷺ على أبي سيف القين وكان ظئرا لإبراهيم عليه السلام (الظئر: زوج المرضعة) فأخذ رسول الله ﷺ يقبله ويشمه (يضمه إلى صدره) ثم دخل بعد ذلك وإبراهيم عليه السلام يجود بنفسه فجعلت عينا رسول الله ﷺ تذرفان فقال له عبد الرحمن بن عوف: وأنت يا رسول الله؟ فقال: "يا ابن عوف إنها رحمة" ثم أتبعها بأخرى فقال رسول الله عليه الصلاة والسلام: "العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول إلا ما يرضي ربنا وإنّا لفراقك يا إبراهيم لمحزونون" (صحيح البخاري: 105)

وفي هذا ترى الباحثة أن أسلوب التنفيس الانفعالي ذو فعالية كبيرة فمن خلاله يقوم الفرد بالتعبير عما يجول بخاطره، مما يجعله يشعر بالراحة والطمأنينة والسكينة والاتزان الروحي.

16-8 العبادات: تعد من أنفع أنواع الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية إن لم تكن

أنفعها على الإطلاق، فهي دواء الله العليم بأحوال النفوس. والرسول ﷺ كان إذا حزّ به أمر

-أحزنه- فرّ إلى الصلاة. فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إنما حُبَّبَ إليّ من الدنيا ثلاث: الطَّيِّب، والنِّسَاء: وجُعِلَتْ قَرَّةَ عيني في الصلاة" (الحاكم 2/ 174)

16-9 الاسترخاء: يعد الاسترخاء من وسائل تخفيف الغضب والوصول إلى حالة السكينة والاسترخاء أيضا السكون، فعن ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "علِّمُوا ويسرُوا ولا تعسِّروا وإذا غضبت فاسكت وإذا غضبت فاسكت" (رواه أحمد)

16-10 استخدام حديث النفس: وهو ما يعرف باسم الحديث الإيجابي مع النفس في النظريات الحديثة لعلم النفس، وقد وردت العديد من الأحاديث النبوية الشريفة في هذا الشأن نذكر منها الحديث القدسي التالي: أخبرني عطاء عن أبي صالح الزيات أنه سمع أبا هريرة يقول: قال رسول الله ﷺ: "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يسخب فإن سابّه أحد أو شاتمهُ أو قاتله فليقل: إني امرؤ صائم" (رواه البخاري: 1894، ورواه مسلم: 1151)

هذا بالإضافة إلى الفنيات المستخدمة في هذا النوع من الإرشاد مثل:

- ✓ استخدام الحوار التربوي في تقديم الموعظة من خلال تحليل الموقف وما يترتب عنه ومساعدة الفرد على الحكم على السلوك وتغييره.
- ✓ استخدام التعزيز من خلال الثواب المدح وتنمية التعزيز الداخلي بطلب الأجر من الله.
- ✓ استخدام أسلوب العقاب لإبطال السلوك السلبي.
- ✓ استخدام أسلوب الإهمال والإعراض لإطفاء السلوك السلبي.
- ✓ الكف بالنقيض (استخدام استجابة قوية مضادة لاستجابة مؤلمة)
- ✓ إزالة الحساسية تدريجيا: مثل تحريم الزنا وتحريم الخمر لم يكن جملة واحدة بل كان تدريجيا.

✓ وقف الخواطر والصبر والخشوع لله تعالى في الصلاة.

17- استخدامات الإرشاد النفسي الديني:

يشير حامد زهران (1980، ص335) (2005، ص360) إلى أن الإرشاد النفسي الديني يستخدم بصفة خاصة في مجالات الإرشاد العلاجي والزواجي وإرشاد الشباب في الحالات

التي يتبين ويثبت أن أسبابها وأعراضها تتعلق بالسلوك الديني والأخلاقي للمسترد، فهو يفيد في حالات القلق والوساوس والهستيريا وتوهم المرض والخواف والاضطرابات الانفعالية ومشكلات الزواج والإدمان والمشكلات الجنسية. هذا ويرى البعض أن أفضل استخدام للإرشاد النفسي الديني هو تناول المشكلات ذات الطابع الديني.

خلاصة الفصل:

على ضوء دراسة مفهوم الإرشاد النفسي الديني نستطيع أن ندرك العلاقة بين القيم النفسية والدين، فالأفراد الذين يحملون في طياتهم الالتزامات الدينية أكثر صحة من الذين لا يحملون الوازع الديني، وهذا ما أكد عليه آدم أبكر (2018، ص17). فالدين هو خير وسيلة لعلاج الأمراض العصابية النفسية، كما أن العقيدة الدينية السليمة تعتبر أساساً متيناً للسلوك السوي والتوافق والصحة النفسية، فقد أجمع أغلب الباحثين في هذا المجال على اختلاف أديانهم سواء كانوا مسلمين أو مسيحيين أو يهوداً على أن الإرشاد النفسي الديني عملية تقوم على أسس ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية، كما نرى كذلك أن الدين وسيلة لتحقيق الأمن والسلام النفسيين وهو هبة من الله لخير الإنسان يعينه على الحياة السوية والطريق إلى السعادة والسلام. وبهذا فالإرشاد النفسي الديني يحقق الهدف المنشود ألا وهو النفس مطمئنة التي توفق بين النفس الأمارة بالسوء وبين النفس اللوامة وتنمية البصيرة.

الفصل الثالث

قلق المستقبل

تمهيد

أولاً - القلق

- 1- تعاريف القلق
- 2- نشأة القلق
- 3- النظريات المفسرة للقلق
- 4- القلق من منظور إسلامي
- 5- الفرق بين القلق والخوف
- 6- الفرق بين حالة القلق وسمة القلق
- 7- أعراض القلق
- 8- أنواع القلق

ثانياً - قلق المستقبل

- 1- تعاريف قلق المستقبل.
- 2- مكونات قلق المستقبل.
- 3- مؤشرات (مظاهر) قلق المستقبل.
- 4- أسباب قلق المستقبل.
- 5- تأثيرات قلق المستقبل.
- 6- سمات ذوي قلق المستقبل.
- 7- بعض الاستراتيجيات للتخفيف من قلق المستقبل.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر القلق جوهر الصحة النفسية، فهو أساس جميع الأمراض النفسية، وهو أيضا أساس جميع الانجازات الايجابية في الحياة، فهو باتفاق جميع مدارس علم النفس الأساس لكل اختلالات الشخصية واضطرابات السلوك، ولكنه في الوقت ذاته يعتبر الركيزة الأولى لكل الانجازات البشرية المألوفة أو الابتكارية. (موسى، 2001، ص37)

وقد زاد الاهتمام بدراسة القلق في العصر الحديث، نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الإنسان المعاصر، ونتيجة التغيرات والتحديات التي رافقت الثورة العلمية والتكنولوجية المتسارعة، حتى أطلق على هذا العصر عصر القلق والضغط. فهناك العديد من المواقف الحياتية التي من شأنها أن تثير القلق، ونجد أن معظمها من المستقبل أو بأشياء مرتقبة أو متوقعة. فالتوقع مما سيحمله المستقبل عنصر مهم في تكوين قلق الإنسان. وقد شغل المستقبل دورا بارزا في تفكير الإنسان المعاصر من أجل تحقيق ذاته.

إن الاهتمام بدراسة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة اهتمام بالمجتمع بأسره لأنهم سيقودون المجتمع في المستقبل القريب وإن إغفال طاقاتهم أو تجاهلها، يجعلها بدل أن تتحول إلى طاقات منتجة ومبدعة، تتحول إلى طاقات تدميرية تدمر ذاتها ومجتمعها في آن واحد، إذا لم تجد لها مخرجا مناسباً بعيداً عن كثير من الأمراض والاضطرابات السلوكية التي تفتك بها.

من خلال هذا الفصل سنحاول التطرق إلى مفهومي القلق وقلق المستقبل من خلال التعريف، النظريات المفسرة وغير من العناصر المرتبطة بهذين المفهومين.

أولاً - القلق:

يعد القلق واحد من المشاعر الأساسية الطبيعية لدى الإنسان مثله مثل الغضب والفرح والحزن، التي ترافق الإنسان منذ لحظات الولادة حتى نهاية الحياة، ويظهر القلق في المواقف التي يقيمها الفرد على أنها مهددة وغير مضمونة ويصعب السيطرة عليها، ويشعر الفرد بالانزعاج والضيق منها. (سامر رضوان، 2009، ص261)

لذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الانسانية، وموضوع القلق كان ولا زال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية، لما له أهمية وعمق وارتباط بأغلب بل بكل المشكلات النفسية. ولذلك لا يمكن الحديث عن قلق المستقبل إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام. (المشيخي، 2009، ص15)

1- تعريف القلق:

تعددت تعريف القلق بتعدد الباحثين الذين تناولوه بالبحث والدراسة فنجد:

- حامد عبد السلام زهران: (1978، ص397) عرّف القلق بأنه: "حالة تؤثر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصحبها خوف غامض، وأعراض نفسية جسمية".

- علاء الدين كفاي: (1984، ص342) عرّفه بأنه: "خبرة انفعالية مكدرّة أو غير سارة يشعر بها الفرد عندما يتعرّض لمثير مهدد أو مخيف أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي. وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية الشعورية بعض المظاهر الفسيولوجية كما قد تتأثر بإدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق".

- أحمد عكاشة: (1988، ص107) عرّف القلق على أنه: "شعور غامض غير سار بالتوجّس والخوف والتحفّز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد وذلك مثل الضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع".

- نعيم الرفاعي: (2003، ص200) عرّف القلق بأنه: "استجابة لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجها للمكونات الشخصية والاستجابة هذه تحمل معنى داخليا يتصل بالشخص ويضيفه على العالم الخارجي".

- فاطمة الكتاتني: (2004، ص. 23) عرّفته بأنه: "حالة انفعالية حول شيء ما، يتضمن نوعا من عدم التحديد ورد فعل لموقف خطر، تجعل الأنا تتجنب ذلك الموقف أو تتسحب منه. وهو يعكس إحساسا عاما بعدم الكفاءة والعجز، واستجابة انفعالية ومعرفية تتميز بالخوف من نتائج سلبية محتملة وشيكة الحدوث".

- الجمعية الأمريكية للطب النفسي: (الطخيس، 2014، ص7) عرّفته بأنه: "حالة التخوف والتوتر وعدم الارتياح التي تنجم من توقّع خطر مجهول وغير قابل للإدراك"

- ميرفت ياسر سويعد: (2016، ص35) عرّفت القلق بأنه: "شعور مزعج يحدث للفرد نتيجة توقعه لخطر مجهول، أو غامض بشكل مباشر، أو غير مباشر، وقد يؤدي به إلى مجموعة من الأعراض النفسجسمية تؤثر على أدائه بشكل عام، وتفقده الاستقرار النفسي أو بعضه".

من خلال التعاريف المذكورة أعلاه ترى الباحثة أنه بالرغم من اختلاف الباحثين في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بداية الاضطرابات السلوكية وله تأثير على صحة الفرد وإنتاجيته. كما نجد أنهم اتفقوا كذلك على النقاط التالية:

- القلق حالة انفعالية حول موضوع ما .

- القلق رد فعل لمثير مهدّد ومخيف .

- يصاحب هذه الحالة أعراض نفسية وجسمية .

وترى الباحثة أن **القلق هو**: "ردّ فعل انفعالي غير سار حول موضوع ما، نتيجة توقّع تهديد خطر مجهول المصدر. وبصاحب هذا رد الفعل أعراض نفسية وجسمية تؤثر سلبا على سلوكيات الفرد".

2- نشأة القلق:

القلق وجوده قديم قدم الخليقة، أي منذ وجود آدم عليه السلام. فقد حدّثنا القرآن الكريم عن حالة القلق التي كانت تنتاب آدم عليه السلام عندما وسوس له الشيطان وأكل من الشجرة فشعر بالذنب وانتابه خوف من فقدان حبّ الله ومن المجهول الذي ينتظره. قال تعالى: ﴿فَدَاكُوهَا بِغُرُورٍ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَنْ تِلْكَ الشَّجَرَةِ وَأَقُلَّ لَكُمَا إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ (الأعراف: 22-23)

وفي العصور القديمة كانت أول إشارة سجّلها التاريخ عن موضوع القلق، ما كتبه القدماء المصريون منذ حوالي آلاف السنين، فقد كتب أحد الكهنة على جدران المعبد تعريفا للخوف يشبه إلى حدّ ما تعريف القلق في العصر الحديث. ولقد أُعِدَّ القلق من الاضطرابات النفسية الشائعة في العصر الحديث، نتيجة التغيرات والتحديات التي أدت إلى تنوّع أدوار الفرد ومسؤولياته الحياتية، مما ترتّب عليه ضغوطا نفسية كبيرة، أثرت في زيادة مخاوفه في الحاضر وفي المستقبل. ويشكّل القلق (40%) من الاضطرابات النفسية. فقد اهتم الكثير من الباحثين في الفلسفة وعلم النفس والصحة النفسية بموضوع القلق، فقد نشر العالم كيركيجارد أول مقال متخصص عن القلق عام (1844م) وحدّد فيه مفهوم القلق وميّز بين القلق والخوف. وفي ثلاثينيات القرن الماضي عاد الفضل في إعادة مفهوم القلق إلى الواجهة إلى مؤسس التحليل النفسي فرويد (Freud) فهو أول من أشار إلى مدى تأثيره على حياة الإنسان. أما في بداية الخمسينيات فقد نشرت البحوث التجريبية عن القلق الآلاف من الكتب والبحوث. أما على الصعيد الإسلامي فقد اهتم المسلمون وبالأخص الإمام الغزالي بالكتابة عن الخوف وكذلك الماوردي والإمام الحارث المحاسبي وابن القيم الجوزية، فقد عرّفوا الخوف: بأنه تألم القلب واحتراقه بسبب توقّع مكروه، فهم سبقوا كيركيجارد وسيغموند فرويد في تعريف القلق.

لقد تمثّلت وجهة نظر الإمام الغزالي في القلق بثلاث أمور هي: العلم والحال والعمل. فالعلم هو العلم بالسبب المفضي إلى المكروه، وذلك كمن حاول عمل انقلاب على ملك، ثم وقع في يده فيبدو عليه القلق ويتمثّل في أمرين: ربما يخاف من القتل، أو قد يجوز أن يعفى

عنه، ولكن القلب يتألم بالخوف بحسب قوة علمه بالأسباب، وبحسب ضعف هذه الأسباب يضعف الخوف. فالعلم بأسباب المكروه هو السبب الباعث المثير لإحراق القلب وتألمه، وهذا الإحراق هو الخوف (القلق). أما الحال فيكون ظاهره وباطنه مشغولا بما هو خائف منه، لا متّسع فيه لغيره، وهذا حال من غلبه القلق واستولى عليه. أما العمل فأقل درجات القلق مما يظهر أثره في الأعمال فيمنع عن المحذورات، ويسمى ذلك بالكفّ عن المحذورات ودرعاً فإذا زاد أصبح تقوى ليصل بعدها إلى درجة الصدق وهذا حال من يعمل جاهداً للبعد عن القلق والاضطراب. وللعلماء المسلمين المعاصرين نظرة واضحة تتماشى مع الواقع، فقد تناولوا هذا الموضوع من زوايا عدة.

يقول النجاشي: إن الناظر إلى تاريخ الدين الإسلامي يراه يمدّنا بأدلة عن نجاح الإيمان بالله في شفاء النفس من أمراضها، وتحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة والوقاية من الشعور بالقلق وما قد ينشأ عنه من أمراض نفسية، ومما يجدر ملاحظته أن العلاج يتدخل عادة بعد حدوث الإصابة بالمرض النفسي، أما الإيمان بالله إذا ما بُثّ في نفس الإنسان منذ الصغر فإنه يكسبه مناعة ووقاية. فالقرآن الكريم يوضّح لنا مرتبتين للنفس الإنسانية: مرتبة عليا لأهل التقوى الذين يخافون الله، وتنقسم مراتب النفس إلى ثلاث أقسام: النفس المطمئنة النفس اللوامة والنفس الزكية، ومرتبة دنيا للرافضين لأوامر الله ولأهل الضلال المائلين إلى الانحراف، وتنقسم إلى قسمين: النفس الآثمة والنفس السوالة. هذا ويصور ابن القيم الصراع النفسي على شكل حرب قائمة بين النفس الأمارة وقرينها الشيطان، وبين النفس المطمئنة وقرينها الملك، وينعكس هذا الصراع على الأفعال التي تكتسب دلالاتها ما بين صدورها من النفس الأمارة أو من النفس المطمئنة. ومن هذه الأفعال خشوع الإيمان، خشوع النفاق التواضع، المهانة، الصبر، القسوة وغير ذلك من الأفعال المثوية. (الزعلان، 2015، ص ص12-14)

3- النظريات المفسرة للقلق:

تعتبر النظرية الأساس الذي ينطلق منه الواقع العملي، وليس هناك أهم للناحية العملية والتطبيقية من وجود نظرية جيدة، لأن مثل هذه النظريات بمنزلة الخريطة التي تساعدنا في

معرفة ما نبحت عنه (فهم الظاهرة السلوكية) وماذا نتوقع (التنبؤ) وأين نمضي (التحكم) من هنا تم اعتبار النظرية خريطة الطريق التي توضح له اتجاهه وطريقه في بلوغ الهدف. (الطخيس، 2014، ص12). وقد تعددت آراء علم النفس في موضوع القلق وتفسيراتهم له وذلك لتعدد وجهات النظر، والنظرات التي كانوا يستندون إليها في هذا المجال، لذلك ارتأت الباحثة ذكر أهم تلك النظريات التي تناولت موضوع القلق وتحدثت عنه. وهي:

3-1 النظرية التحليلية:

ترى هذه النظرية متمثلة في رائدها الأول سيغموند فرويد أن القلق ناتج عن الصراع بين عناصر الشخصية الثلاثة: الهو، الأنا والأنا الأعلى. والقلق هو شعور بخوف وتوتر غامض وغير سار مصحوبا ببعض الأعراض الجسمية، وعليه فالقلق يظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطر، كتعرض الطفل عندما يستقل جسديا عن أمه فهذا ناتج ردة فعله تجاه صدمة الميلاد. وانتهى فرويد في نظريته الأخيرة إلى أن القلق العصابي لا ينشأ عن الرغبات الجنسية المكبوتة، ولكنه ينشأ خوفا من إظهار هذه الرغبات خوفا من العقاب الاجتماعي. (سويد، 2016، ص37)

ميّز فرويد (Freud) بين ثلاث أنواع من القلق هي: (زفاوة، 2014، ص83)

أ- **القلق الواقعي:** (Realistic Anxiety) ويكون مصدر هذا النوع من القلق خارجي ويعرفه بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف كالخوف من سيارة مسرعة أو الخوف من قرب امتحان، وقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي: القلق الحقيقي والقلق السوي.

ب- **القلق العصابي:** (Neurotic Anxiety) وهو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي. ويظهر أن مصدر القلق العصابي ينشأ من صراعات لا شعورية داخل الفرد (ID) ويقسم فرويد القلق العصابي بدوره إلى ثلاث أنواع هي:

- **القلق الهائم الطليق:** حيث أن الأشخاص المصابون به يتوقعون دائما أسوأ النتائج ويفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء. لذلك يسمى فرويد هذه الحالة "القلق المتوقع" أو "التوقع القلق".

- **قلق المخاوف المرضية:** مخاوف تبدو غير معقولة ويصعب تفسير معناها.

- **قلق الهستيريا:** وهذا النوع يبدو واضحا أحيانا وغير واضح أحيانا أخرى، ويرى أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق. وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح.

ج- القلق الخلقي: (Moral Anxiety) مصدر هذا النوع من القلق داخلي ويرتبط بالأنما الأعلى أو الضمير الخلقي الذي تمثله القوانين والأعراف الاجتماعية والأخلاق. ويظهر القلق الخلقي عندما تجنح بعض الذكريات المستكرهة والغرائز المحرمة إلى الانطلاق والإشباع. وقد تطور تفسير القلق في إطار النظرية التحليلية الحديثة على يد عدد من العلماء يمكن ذكرهم في:

- **كارين هورني (Caren Horney):** ترى هورني بأن أنماط المعاملة الوالدية وعلاقة الوالدين بالطفل وعدم تقديم الدعم العاطفي له وحرمانه من الحب والحنان ونبذه وتجاهله وتركه وحيدا ووضعه في موقف العدو وشعوره بالغيرة، جميع هاته الممارسات تعتبر من أهم مصادر القلق لديه. (العزة، 2004، ص. 78)

- **سوليفان (Sullivan):** يرى سوليفان أن أهم العوامل المسببة للقلق تتمثل في العلاقات بين الأشخاص، وهذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية فالتوتر والقلق يمكن أن يزيد عند الطفل إذا حدث توتر أو نزاع في علاقة الأم بالطفل. (أبو فسيفس، 2016، ص 28)

- **ايريك فروم:** يرى فروم أن الطفل يقضي فترة طويلة من الزمن معتمدا على الكبار وخاصة والديه وهذا الاعتماد يقيد بقيود يلتزم بها حتى لا يفقد حنانها، وبازدياد نمو الطفل يزداد تمرده واعتماده على نفسه الذي يولد شعورا بالعجز والقلق نتيجة ما يود إنجازه من

الأعمال وعدم اكتمال قدراته لإنجاز هذه الأعمال، وهكذا يرى فروم أن القلق ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين والحاجة إلى الاستقلال. (عثمان، 2001، ص23)

- أثورانك (Ottorank): يفسر أثورانك القلق على أساس الصدمة الأولى وهي صدمة الميلاد فانفصال الطفل عن أمه هي حالة القلق الأولى والفظام يستثير لديه حالة من القلق وذهاب الطفل إلى المدرسة هي الأخرى تمثل حالة قلق، وكذلك حالة الزواج أيضا تولّد حالة من القلق. فالقلق عند أثورانك هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفصالات المختلفة، كما ويذهب إلى أن حالة القلق الأولى تتخذ صورتين وتستمر مع الفرد في جميع مراحل حياته هما: خوف الحياة وخوف الموت. (حاتم الغامدي، 2013، ص19)

3-2 النظرية السلوكية:

تفسر النظرية السلوكية القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، حيث يصبح المثير الجديد قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي. وهذا يعني أن مثيرا محايدا يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير المخيف ويصبح قادرا على استدعاء استجابة الخوف مع أن طبيعته لا تثير هذا الشعور فيشعر الفرد بالخوف المبهم وهو القلق.

وقد أشار "دولارد" أن اضطراب القلق يرجع إلى تعلّم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد وتسهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها.

أما بافلوف وواطسون فيرون أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزا ومن ناحية أخرى يعدّ مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كفّ السلوك غير المرغوب فيه، وبالتالي يتولّد القلق الذي يعدّ صفة تعزيزية سلبية تؤدّي إلى تعديل السلوك ولعلّ أهم ما أكّده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد. (أبو سيفس، 2016، ص28)

ومصادر القلق من وجهة نظر النظرية السلوكية هي:

- استجابات القلق العام: يطلق على هذا النوع من القلق بالقلق العام، ويمكن استثارة هذه الاستجابات من خلال مفاهيم عامة وغير محددة مرتبطة ببيئة الفرد.
- القلق المرتبط بأمراض مستعصية: وهو القلق الناتج عن فكرة الإصابة بنوع من الأمراض المستعصية التي يصعب الشفاء منها والتي تؤدي بحياة الفرد.
- استجابات القلق العصابي: يتأثر هذا النوع من الاستجابات بمواقف متعددة مثل: الكوارث الطبيعية، الرفض للشخص، الخوف من السلطات، الأماكن المغلقة والمزدحمة، فهذه المواقف تعتبر محفزات كافية لإثارة الفرد من خلال التفكير فيها. (محمد، 2002، ص238)

3-3 النظرية المعرفية:

أرجع رواد النظرية المعرفية القلق إلى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله في ضوء محتوى التفكير، ويتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات، وتفسير الفرد للواقع بشكل سلبي وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر للقلق، والضعف المسيطر وانخفاض في فاعلية الذات التي ظهرت في نظرية باندورا كمنحنى معرفي للقلق، وفي هذا السياق يقدم لازاروس النموذج المعرفي للقلق، حيث يميز بين عمليتين هما:

- **التقويم الأولي:** وهو عبارة عن تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف من حيث شدته واقترابه وهذا التقويم يتأثر بأمرين: شخصية الفرد ومعتقداته، وعوامل لها علاقة بطبيعة الموقف من حيث طبيعة الحدث.

- **التقويم الثانوي:** ويقصد به تقدير الفرد لما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل الموقف، ويتأثر هذا التقويم بقدرات الفرد النفسية (تقدير الذات) والقدرات الجسمية (صحة الفرد وطاقته للعمل) قدرات اجتماعية (علاقاته وحجم الدعم والمساندة المقدم له) قدرات مالية (حجم المال والتجهيزات)

أما أيزنك (Eysenk) فيرى أن القلق أول رد فعل صحي للأفكار الفاعلية البعيدة التي يتم إدراكها عموماً، أو للحالات المنفرة، وتتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية ومفاجأة وتحتاج إلى

استعداد، الأمر الذي يزيد من انشغال البال والتفكير بالأحداث المستقبلية، ثم أن معظم أشكال القلق تتعلّق بالإحباطات الممكنة وعدم الحصول على مكافآت للإنجازات الهامة وللقلق أربعة مكونات هامة كما يراها أيزنك هي:

- مكون احتمالي ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة.

- تأكيد ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة.

- إدراك الأحداث المؤلمة.

- إدراك ما بعد هذه الأحداث كاستراتيجيات المواجهة.

فالفردي وفقاً للنظرية المعرفية يحرف الخبرات التي يمرّ بها في اتجاه التوقع المستمر للخطر، وهذا التوقع يتدخل في تقييم الفرد للمواقف المثيرة للقلق تقييماً موضوعياً، فيبالغ في تقدير الخطر الكامن في الموقف ويقلل بالتالي من قدرته على مواجهة ذاك الموقف، مما يجعله في حالة قلق مستمر. (شلوب، 2015، ص ص 40-41)

3-4 النظرية الوجودية:

يتمثل التفسير الوجودي في رأي كيركيغارد (1813-1855) الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعية خبرة القلق، فالقلق عند كيركيغارد لا شيء، وهو كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسي ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً. ويشير كيركيغارد إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير (الحربي، 2014، ص ص 39-40)

3-5 النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمرّ به من أحداث تهدّد وجود الإنسان، أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث، والقلق ليس ناتجا عن ماضي الفرد.

ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث في أي لحظة، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان. وقد تحدّث كارل روجرز عن القلق في مواقع مختلفة في بنیان نظريته العلاج المتمركز حول العميل، فتحدّث عنه أثناء شرحه لقابلية التعرّض للتهديد أو الحساسية، وأثناء حديثه عن كيفية تحريف أو إنكار الخبرات المؤلمة وأثناء حديثه عن تشكيل الاضطراب النفسي وذلك في مؤلفاته العلاج المتمركز حول العميل (1956) وكيف تصبح شخصا (1916) وبداية فإنه ينظر إلى القلق كأحد الأبعاد الأساسية التي تشكّل في مجموعها رؤيته للتوتر (Tension). إذ أن التوتر الذي ينتاب الكائن الحي يتضمن ثلاث أنواع من التوتر هي:

- التوتر الفيسيولوجي (Physiological tension)

- عدم الارتياح النفسي (Psychological discomfort)

- القلق (Anxiety)

ويقسّم روجرز الانفعالات إلى قسمين أساسيين هما:

- المشاعر المؤلمة أو المقلقة، تميل تلك المجموعة من المشاعر إلى مصاحبة الجهود وإشباع الحاجة.

- المشاعر الهادئة أو السارة وتميل تلك المجموعة إلى مصاحبة إشباع الحاجة أو الخبرة السارة، لذلك نرى أن المجموعة الأولى من المشاعر لها تأثير على تركيز السلوك نحو الهدف، فالخوف مثلا يثير الكائن الحي باتجاه الهروب من الخطر، في حين تركز الغيرة والمنافسة الجهود للتفوق على الآخرين، وتختلف حدّة هذه الانفعالات وفقا لمدى ارتباطها بالمحافظة على الذات وتحقيق النمو كما يدركها الفرد.

ويوضح روجرز أن نشوء القلق لا يشترط بالضرورة حتمية الوعي الكامل بالتناقض بين الذات والخبرة، وإنما قيم انبعاثه ولو بأدنى درجة من الوعي. (القاضي، 2009، ص ص 26-27)

3-6 نظرية التعلم الاجتماعي:

رائد هذه النظرية هو باندورا (Bandura) حيث يشير إلى أن القلق يظهر نتيجة للمفهوم السلبي لدى الفرد عن ذاته وعن قدراته، وعليه فالقلق يعبر عن استجابات لمثيرات خارجية لكنه يرتبط بالسمات الشخصية (العقلية والوجدانية) (معشي، 2012، ص 288)

3-7 القلق من منظور إسلامي:

يلاحظ كل ذي بصيرة أن القلق كمرض لم يحظ من اهتمام المسلمين في العصر النبوي وما بعده بقدر اهتمامهم بالخوف، وخاصة الخوف من وقوع مصيبة، أو كارثة بالإنسان فالإسلام يطمئن الفرد بالأخاف مما هو قادم أو سيحصل. يقول الله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَكَيْتُوكُلُّ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبة: 51) لذا يعتبر التسليم بأمر الله وقضائه وقدره هو الحصن الأول والمنيع ضد القلق والخوف من المجهول.

وقد تفرّد الإسلام بقاعدة في بناء الإنسان وتفكيره وبناء شخصيته، وهي أنّ بلوغ المسلم سن التكليف يأتي في مرحلة مبكرة عن سن الرشد الاجتماعي، الذي تقرره النظم الوضعية وينطوي ذلك على معنى عظيم وعميق، وهو أن يخرج إلى الحياة يحمل رصيда مناسباً من الأسس النفسية السليمة منذ مرحلة الطفولة كالصلة القوية بالله، ويقظة الضمير وتوافق الإنسان مع نفسه، والتحكم في ذاته والسيطرة على نزعاته وغرائزه... الخ ذلك مما يهيئ له أسباب الصحة النفسية والعقلية والجسدية. (محفوظ، 1991، ص 13).

هذا وتضيف طافش (2017، ص 30) أن المتأمل في منهج البحث الغربي في معالجة الأمراض والاضطرابات النفسية يجده منهاجاً علمياً متميزاً، لكنه لم يأخذ بعين الاعتبار الجوانب الإيمانية والتعبدية إلا أنه مؤخراً بدأ ينتبه إلى ذلك وينادي به. لقد أصبح بعض الغربيين يدعون لدمج الدين في العلاج النفسي لأثره الإيجابي في التشافي، حيث يرى كينيث باركمينث أن هناك ثلاثة طرق يدخل الدين من خلالها في عملية التكيف هي: يمكن أن

يكون الدين عنصرا في عملية التكيف، وقد يكون مشاركا في العملية، أو قد يكون حصيلة لهذه العملية. هذا وأظهرت دراسة بارجين (Bargin) وجينسين (Jensen) سنة 1990 أن الأطباء النفسيين لديهم توجهها قويا لدمج الدين في علاجهم. كما كشفت الدراسات الاستقصائية أن الدين مهم في الحياة.

وقد تحدّث القرآن عن القلق من جوانب كثيرة، ويمكن أن نذكر حديث القرآن عن القلق في الجوانب التالي: (صواب، 2003، ص ص 12 - 15)

ذكر القرآن الكريم أن القلق قد يساور الإنسان ويصعبه، وهو أمر فطري لا يلام عليه الإنسان، وقد حكى القرآن عددا من الأخبار التي تدلّ على شيء من الضيق والانزعاج والقلق، وقد حدث ذلك مع عدد من الأنبياء، فقد خاطب سبحانه وتعالى نبيه محمد صلى الله عليه وسلم بقوله: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾ (الحجر: 97) ومن ذلك ما حكاه الله تعالى عن أم موسى عليه السلام بعد أن وضعت في اليمّ قال سبحانه وتعالى: ﴿وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا إِنْ كَادَتْ تُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَّنَا عَلَى قُلُوبِنَا لَكُنْ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (الفصل: 10) والأمثلة كثيرة في ذلك.

نهى القرآن الكريم عن الخوف والحزن، اللذين يمكن أن يكونا سببا في قلق الإنسان فينبغي للإنسان ألا يحزن وألا يخاف والأمثلة كثيرة في القرآن الكريم منها: عند مواجهة المسلمين للعدو وخوفهم من الهزيمة أمامهم فلا ينبغي لهم أن يحزنوا قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: 139). وعندما يسمع المسلم كلاما يسوءه من سب أو شتم أو استهزاء أو غير ذلك من القول فلا ينبغي له أن يحزن، ولذلك خاطب الله عز وجل رسوله عليه الصلاة والسلام بقوله: ﴿وَلَا يَحْزَنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (يونس: 65). وإذا ما وقع المسلم في أمر عسير، أيّا كان هذا الأمر فلا ينبغي أن يجد الحزن إلى قلبه طريقا، بل يجب أن يتحمل ويفوض الأمر لله سبحانه وتعالى. وهاهي مريم عليها السلام وهي تعاني من مشكلة حملها ووضعها لعيسى عليه السلام من غير أب، فتحمل ذلك الهم وتتمنى أنها قد ماتت قبل أن يحصل ذلك الأمر، ومع ذلك يناديها الملك،

ويطلب منها عدم الحزن. قال تعالى: ﴿فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًا مَنْسِيًا فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا﴾ (مريم: 23-24)

القرآن الكريم يحث على الصبر ويعظم شأن الصابرين: وقد ورد الحث على الصبر في كتاب الله سبحانه وتعالى في مواضع كثيرة وامتدح الله الصابرين من الأنبياء فأمر الله تعالى بالصبر في غير موضع. قال الله تعالى: ﴿وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (هود: 115) وقوله تعالى: ﴿وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رَهِيقُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (الأنفال: 46) وبين سبحانه وتعالى عظم أجر الصابرين فقال سبحانه وتعالى: ﴿قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُسُفُّ قَالَ أَنَا يُسُفُّ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (يوسف: 90) وقال أيضا: ﴿مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل: 96)

بين القرآن الكريم كثيرا من الحقائق التي تحول بين الإنسان وبين القلق وتبعده عنه، ومن هذه الحقائق على سبيل المثال لا الحصر:

أ- بيان أن كل شيء بقضاء الله وقدره وأنه مكتوب قبل خلق الإنسان.

ب- توضيح أسباب الشقاء وأسباب السعادة.

ج- بيان حقيقة السعادة والشقاء فالسعادة لا تتمثل في حصول أمر دنيوي والشقاء لا تتمثل في حصول المصائب الدنيوية أو فوائد المصالح، وإنما تكون السعادة الحقيقية بدخول الجنة ويكون الشقاء الحقيقي بدخول النار -أعاذنا الله تعالى منها- قال الله تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ مَلْعُوفٌ﴾ (آل عمران: 185) وقال أيضا: ﴿فَاعْبُدُوا مَا شِئْتُمْ مِنْ دُونِهِ قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾ (الزمر: 15)

النهي عن الأسباب التي يمكن أن تكون سببا في قلق الإنسان: ما يلاحظه المتأمل والمتدبر لكتاب الله تعالى يجد أن الله عز وجل نهى عن تعاطي الأسباب التي تجعل الإنسان عرضة للقلق، فلا ينبغي للإنسان أن يتحمل فوق طاقته، ومن رحمة الله سبحانه

وتعالى بعباده أنه لم يحملهم فوق ما يطيقون، ولذلك خاطب الله عز وجل نبيه محمد صلى الله عليه وسلم ونهاه عن ملابس الأَسباب التي تؤدي إلى القلق سواء كانت هذه الأمور تتعلق بالدنيا ومتاعها أو تتعلق بأمور الدعوة واستجابة الناس إليها. قال تعالى: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْثَنَّهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ (طه: 131). حتى فيما يتعلق بالدعوة إلى الإسلام فقد وجه الله عز وجل نبينا محمد صلى الله عليه وسلم إلى عدم التحسر على ما يراه من صدود عن الدين، قال تعالى: ﴿أَفَمَنْ زَيْنَ لَهُ سُوءَ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا فَإِنْ لَمْ يَضِلُّ مِنْ شَاءٍ وَيُهْدِ مِنْ شَاءٍ فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ (فاطر: 8)

- تعقيب على النظريات:

من خلال عرض التفسيرات النظرية لموضوع القلق ترى الباحثة أن هناك تعدد في اختلاف وجهات نظر علم النفس والباحثين حوله، من حيث تحديد مكوناته ومسبباته وعلاجه، وذلك كنتيجة لتعدد منطلقات نظرياتهم ومنطلقات تعريفاتهم له. حيث نجد:

- ✓ فرويد صاحب نظرية التحليل النفسي يعتبر هو أول من وضع تقسيمات للقلق.
- ✓ التحليليون الجدد أمثال أتورنك وهوني وسوليفان انشقوا عن فرويد بارتياحهم مدارس تحليلية أخرى تقلل من أهمية الغرائز التي ينادي بها فرويد في تفسير السلوك الإنساني، حيث اهتموا بالعلاقات الاجتماعية.
- ✓ السلوكيون يرون أن القلق مكتسب ومتعلم، حيث يعتبرونه استجابة خوف يتم اكتسابها واستثارتها بواسطة بعض المثيرات.
- ✓ رواد المعرفة يرون أن القلق ناتج عن الاضطراب في تفكير الفرد. فطريقة تفكير الفرد لا تخضع للمنطق ولكن تبنى على مجموعة من المفاهيم والمعتقدات الخاطئة.
- ✓ الوجوديون يرون أن القلق سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث مستقبلاً .
- ✓ رواد النظرية الإنسانية يفسرون القلق بسبب الخوف من المستقبل المجهول.

✓ رواد نظرية التعلم الاجتماعي يرون أن القلق يظهر نتيجة للمفهوم السلبي لدى الفرد عن ذاته وعن قدراته.

✓ القلق من المنظور الإسلامي هو فطري.

4- الفرق بين القلق والخوف:

هناك فرق طفيف بين القلق والخوف، فالخوف هو الشعور الذي ينتابك عندما ترى أو تختبر بشكل مباشر شيئاً تخشى منه. ويمكن اعتبار القلق نوعاً من أنواع الخوف الذي تعانيه عندما تفكر في الأشياء أو تقلق بشأنها من دون أن تختبرها بشكل مباشر. يمكن أن أخاف على حياتي إذا اتجهت نحوي سيارة مسرعة وأنا في وسط الشارع، أما إذا كنت جالسا في بيتي أفكر في السلامة على الطرقات وأقلق بشأنها. فهذا هو القلق. (كوام مكنزي، 2013، ص 1-2)

هذا ويرى بعض علماء النفس أمثال: دولبي وآيزنك وليفين أنه لا فرق بين القلق والخوف. إلا أن بعضهم يفضل مثل هذه التفرقة وذلك لضرورتها في الممارسة السريرية والعلاجية ومن علماء النفس الذين يشددون على ذلك نجد أبستاين حيث يقول: "إن الخوف هو دافع التجنب في حين القلق هو تنبيه غير موجّه دون وجهة محددة يلي إدراك الخطر" ويرى أن القلق يختلف عن الخوف في أن القلق لا يجد مصرفاً أو منفذاً في سلوك تجنبى نوعي. (أبو سيفس، 2016، ص 24-25)

ويذهب كل من الخالدي والعلمي (2007، ص 70) إلى تحديد أوجه التشابه بين القلق والخوف في الجوانب التالية: (زقاوة، 2013، ص 82)

✓ في كل من الخوف والقلق يشعر الفرد بوجود خطر يهدده.

✓ كل من الخوف والقلق حالة انفعالية تتطوي على التوتر والضغط.

✓ كل منهما يحفز الفرد لبذل الطاقة لحماية نفسه.

✓ كل منهما يصاحبه عدد من التغيرات الجسمية.

أما الفروق بين الخوف والقلق فهي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح الخصائص السيكولوجية الفارقة بين القلق والخوف

وجه المقارنة	القلق	الخوف
الموضوع	غير معروف	معروف
التهديد	داخلي	خارجي
التعريف	غامض	محدد
الصراع	موجود	غائب
الدوام	مزمّن	حاد

(المصدر: زقاوة، 2013، ص82)

5- الفرق بين حالة القلق وسمة القلق:

5-1 حالة القلق: تعرّف حالة القلق بأنها استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر، العصبية، الانزعاج الخشية، التهيج وهنا يحدث زيادة في نشاط الجهاز العصبي الذاتي وزيادة تنبيهه. وهي تحدث عندما يدرك الشخص أن منبها معينا أو موقفا ما قد يؤدي إلى إيذائه أو تهديده أو إحاطته بخطر من الأخطار وتختلف من حيث شدتها وتكرار المواقف العصبية التي يصادفها الفرد.(غانم، دت، ص30) أو هي حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي، ويشعر بها كل الناس في مواقف التهديد، مما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل، كما أنها تزول بزوال مصدر الخطورة أو التهديد وتتغير حالة القلق في شدتها وتتذبذب عبر الزمن تبعا للموقف المهدد للفرد.(الزعلان، 2015، ص15)

5-2 سمة القلق: عرّفها محمد حسن غانم (دت، ص ص31-32) بأنها تشير إلى استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد، وعلى الرغم من تميّز هذا الاستعداد بقدر أكبر من الاستقرار بالمقارنة إلى حالة القلق فإن هناك فروقا فردية بين الأفراد في تهيئتهم لإدراك العالم بطريقة معينة. إنهم باختصار أشخاص لديهم هذه السمة، وأصبحت عنصرا مميزا لهم، إنهم قلقون بطبيعتهم ويدركون العالم على أنه أكثر خطورة وتهديدا لهم.

وسمة القلق قد لا تظهر مباشر في سلوك الأشخاص لكن يمكن الاستدلال عليها من خلال:

✓ تكرار ارتفاع درجة القلق.

- ✓ شدة درجة القلق.
- ✓ التوقع الأسوأ للأحوال.
- ✓ العصبية الشديدة.
- ✓ التشاؤم والنظر إلى النصف الفارغ من الكوب.
- ✓ اضطرابات الطعام (فقدان الشهية والشهية العصبية)
- ✓ التعامل مع كافة الأمور بحساسية.
- ✓ الفزع، التوتر وعدم الاستقرار.

6- أعراض القلق:

إن الخوف كردّة فعل هو أداتنا للتعامل مع الأحداث أو الأخطار الجسدية، وهذا ما يسميه البعض الاستجابة بالمواجهة أو الهرب أو الهلع، لأن هذه الأفعال هي الاحتمالات التي تمنحنا إياها أجسادنا، فنحن إما أن نتسمّر في أماكننا أو نحارب عدونا أو نفرّ. تستعدّ أجسادنا للتصرّف عبر عدد من الطرق، فعادة يتم إفراز مجموعة من الهرمونات من الغدد التي تخزنها في الأوعية الدموية. ولهذه الهرمونات تأثيرها في أعصابنا وغيرها من أعضاء الجسم التي تُعدّنا للحركة. (كوام مكتزي، 2013، ص12) ويمكن تقسيم أعراض القلق إلى ثلاث فئات: الأعراض الجسمية، الأعراض النفسية والاجتماعية، الأعراض المعرفية، وفيما يلي عرض لأهم الأعراض: (أبو فضة، 2013، ص25) (الطخيس، 2014، ص10) (الزعلان، 2015، ص16) (القاضي، 2009، ص ص16-17) (زقاوة، 2013، ص ص92-93) (أبو فسيّس، 2016، ص ص22-23) (المشيخي، 2009، ص ص18-20)

6-1 الأعراض الجسمية:

تتمثل في شحوب الوجه، اتساع فتحة العين، تعبير الخوف على الوجه، برودة الأطراف وسرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، سرعة التنفس، الصداع المستمر، جفاف الحلق آلام بالمعدة، انتفاخ القولون، عسر الهضم، توتر العضلات ونشاط حركي زائد، زيادة التعرّق، مص الإبهام، قضم الأظافر ورمش العينين، الرغبة في كثرة التبول، واضطراب الوظيفة الجنسية وعامة يلاحظ ضعف عام ونقص الطاقة الحيوية للفرد

6-2 الأعراض النفسية والاجتماعية:

تتمثل في الخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث المكروه، تشتت الانتباه وعدم التركيز، اضطراب النوم، الشعور بالعجز والاكتئاب، التسرع في اتخاذ القرار، الانطواء وعدم التوافق مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية، شدة الحساسية والاستثارة السريعة الشك، التشاؤم، التفكير بالماضي، سرعة النسيان والسرхан، الشعور بالاختناق، الأحلام والكوابيس المزعجة، توهم المرض والشعور بقرب النهاية، سوء التوافق المهني.

6-3 الأعراض المعرفية:

تتضمن التطرف في الأحكام، بحيث يفسر الشخص القلق المواقف في اتجاه واحد مما يسبب له التعاسة والقلق، الميل إلى التصلب بحيث يواجه المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير، تبني اتجاهات ومعتقدات عن النفس كالتسلطية والجمود، الاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، غياب التفكير المنطقي للأحداث.

7- أنواع القلق:

يصنف القلق إلى:

7-1 القلق الموضوعي العادي: (خارجي المنشأ) حيث يكون هذا القلق خارجيا وموجودا فعلا، ويطلق عليه أحيانا القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي (Opjective anxiety) وقد يطلق عليه القلق الدافع (Drive anxiety) أو القلق الايجابي (Positive anxiety) وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره. (المشيخي، 2009، ص17)

2-7 **القلق العصابي أو المرضي:** (داخلي المنشأ) وهو القلق الذي يلزم الشخص مدة طويلة، أو طوال حياته، ويصعب تحديد هذا النوع من القلق وإنما نستدلّ عليه من سلوك صاحبه، وأسلوب حياته، وقد لا يشعر المصاب بإثارة إلا شعورا غامضا وبعد فترة طويلة. (الزعلان، 2015، ص14)

ويعرف القلق العصابي كذلك بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصحب هذه الحالة خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية. وعلى الرغم من أن القلق غالبا ما يكون عرضا لبعض الاضطرابات النفسية إلا أنه في حالة قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطرابا. (أبو فسيّس، 2016، ص24)

وقد قام فرويد بتصنيف القلق إلى: (القاضي، 2009، ص ص15-16)

- **قلق واقعي:** (Realistic Anxiety) وهو يشير إلى القلق الناشئ عن الخبرة الانفعالية المؤلمة والتي تنشأ عن إدراك الشخص لخطر خارجي كان يتوقعه.

- **قلق عصابي:** (Neurotic Anxiety) وهو يعبر عن القلق الذي يكون مصدره مجهولا ولا يعرف له سببا.

- **قلق خلقي:** (Moral Anxiety) وهو القلق الذي يشير إلى الخبرة الانفعالية المؤلمة التي تنشأ عن شعور الفرد بالذنب أو الخجل نظرا لقيام هذا الشخص بارتكاب فعل يتعارض مع الأخلاق.

أما في التصنيف الأمريكي الرابع وحسب التصنيف الدولي للأمراض صُنِّفت أشكال القلق باضطرابات الهلع، الخوف الاجتماعي، الخوف من الأماكن المكشوفة، القلق المعمم. ويذكر الراشد (2010، ص13) أن القلق أنواع فمنه المطلوب ومنه المقبول ومنه المرفوض.

- **القلق المطلوب:** ليس كل قلق سيء بل هناك قلق طبيعي، فالإنسان لا بدّ أن يكون قلقاً من سقوطه من أعلى مبنى أو مرتفع أو من المشي في شارع تجوبه السيارات السريعة، أو

من الدخول على أسد في عربنه أو من مخالفة المرور أو من قبول العمل عند الله تعالى .
فهذا القلق الطبيعي نافع لنا ولغيرنا .

- **القلق المقبول:** هناك قلق يعتري جميع الناس كالخوف من الحروب أو القلق على صديق مسافر أو ولد مريض فهذا مقبول ما لم يصل إلى حدّ التأثير المستمر على دورة الحياة .
- **القلق المرفوض:** وهو الحزن المستمر على الماضي والخوف الدائم من المستقبل فهذا إذا طغى على المرء أصبح مرفوضاً ومنه الوسواس المستمرة في عقل الإنسان .

ثانياً - قلق المستقبل:

1- تعريف قلق المستقبل:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكّل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوفاً من مجهول ناتجة عن خبرات ماضية أو حاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمان وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير، ويكون القلق من المستقبل مزيجاً من الرعب والأمل والأفكار الوسواسية واليأس بصورة غير معقولة وقد يعيش الفرد حياة بشكل زائف فيلجأ إلى الكذب، وقد يصل إلى الخداع في التعامل مع الواقع ومع من حوله. (حسين، 2012، ص12)

تعددت تعريفات قلق المستقبل بتعدد وجهات نظر الباحثين وباختلاف المدارس التي ينتمون إليها وفيما يلي عرض لتعاريف قلق المستقبل على سبيل الذكر لا الحصر:

- **غالب المشيخي:** (2009، ص47) عرّف قلق المستقبل بأنه: "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".

- **محمد عسليّة وأنور البنا:** (2011، ص1128) حيث عرّف قلق المستقبل على أنه: "توقه الفرد لوجود خطر يهدّد حياته ومستقبله، وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود، ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن والنظرة التشاؤمية للمستقبل وللحياة".

- **عبد القادر غزالي:** (2015، ص92) عرّفه بأنه: "حالة من عدم الارتياح والتوتر والشعور بالضيق والخوف من مستقبل مجهول يتعلّق بالعديد من جوانب الحياة".

- **ناهد سعود وماجدة الكشكي وحنان الحلبي:** (2005، ص8) عرّفن قلق المستقبل على أنه: "حالة انفعالية غير سارة تنتج عن التفكير السلبي، وتؤدي إلى حالة من الارتباك والتوجّس والتشاؤم وتوقع الكوارث وفقدان الشعور بالأمن والخوف من المشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل".

- فضيلة السبعاي: (2008، ص6) عرّفت قلق المستقبل بأنه: "حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر تتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها: شعور الفرد بالتوتر والخوف الدائم وعدم الارتياح والكدر والغم وفقدان الأمن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدّد قيمه أو كيانه يقترن بتوقّع وترقّب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو سمة مستمرة".

- نيفين عبد الرحمن المصري: (2011، ص35) عرّفته على أنه: "حالة انفعالية غير سارة تنتج من الأفكار اللاعقلانية والترقّب والوهم والبيئة الأسرية، مما تدفع بصاحبها إلى حالى من الارتباك والتوجس والتشاؤم وتوقّع الكوارث وفقدان الشعور بالأمن، والخوف من المشكلات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل".

- أحمد موسى حنتول: (2012، ص51) يرى أن قلق المستقبل هو: "حالة من التوتر والشعور بالخوف وعدم الارتياح وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة والنظرة التشاؤمية مع الإحساس بالإحباط المستمر عن التفكير بالمستقبل والخوف الدائم من المرض".

- زالسكي: عرّفه بأنه: "توقّع المستقبل والإحساس بالفشل في تحقيق الذات وتجسيد التطلعات. وهو شكل من أشكال القلق مثل: قلق الموت والقلق الاجتماعي، والذي تم: تعريفه على أنه: حالة من الخوف وعدم الثقة والخوف من التغيرات غير المرغوب فيها والتي من المتوقع حدوثها في المستقبل وقد يكون هناك تهديد بحدوث شيء ما غير واقعي سيحدث للفرد عندما يكون حريصا للغاية على المستقبل. (Hammad, 2016, p. 55)

- سعود (2005): عرّفه بأنه: "جزء من القلق العام الذي يتم تجنيده في الحاضر والموجّه نحو المستقبل، ويمثله مجموعة مظاهر مثل: التشاؤم أو نقص الإدراك في تحقيق الأهداف العامة". (Al Matarneh & Altrawneh, 2014, p. 181)

- طلال سلامة عيد الإسي: (2015، ص7) عرّفه على أنه: "حالة من الترقب والتخوف والانزعاج من شيء أو أمر ما غامض غير معروف المصدر ويرتبط عند البعض باللاشعور ويمكن أن يحدث هذا الأمر في المستقبل القريب أو البعيد".
- تعريف الباحثة لقلق المستقبل: حالة من الشعور بالخوف مما هو قادم، غير محددة المصدر يصاحبها شعور بالضيق وعدم الارتياح، وهو غير مرتبط بماضي الفرد بل ناشئ عن ما يتوقع حدوثه مستقبلا.

2- مكونات قلق المستقبل:

- يتفق كل من طلال سلامة عيد الإسي (2015، ص ص 18-19) وأحمد ياسين الغريزي وعلي عبد الرحيم صالح (2012، ص ص 455-456) على أن لقلق المستقبل ثلاث مكونات هي كالتالي:
- 1-2 المكون المعرفي: يتمثل بأفكار الفرد وتصورات ومعتقداته السلبية المتشائمة نحو ما سيجري في المستقبل.
 - 2-2 المكون الانفعالي: يتمثل بانفعالات الفرد ومشاعره السلبية نحو الأحداث المستقبلية وتظهر هذه الانفعالات على شكل خوف، قلق، توتر، قنوط وحزن.
 - 3-2 المكون السلوكي: يتمثل بتصرفات الفرد وسلوكياته نحو التعامل مع مجريات الأمور والأحداث التي تظهر على شكل يأس، تجنب وحذر.

3- مؤشرات (مظاهر) قلق المستقبل:

- لقلق المستقبل ثلاث مظاهر هي: (سعود والكشحي والحلي، 2005، ص9) (زقاوة، 2013، ص100)
- 1-3 المظاهر المعرفية: هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الفرد وتفكيره، وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقدا قرب أجله، وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية. والقلق يستثير المستوى المعرفي للفرد فيكون أكثر اضطرابا في الأفكار ولا يعرف الثبات والاستقرار على فكره. وتتمثل المظاهر المعرفية للقلق في: الأفكار المتكررة عن الخطر، نقص القدرة على مجادلة الأفكار المخيفة، تعميم المؤثر الضار.

3-2 المظاهر السلوكية: وهي مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالاً مختلفة تتمثل في سلوك الفرد، مثل: تجنب المواقف المثيرة للقلق، الوقوف عند نقطة غير فعالة في الحياة التوجه الزمني السلبي كالكوص، وذلك بسبب عدم قدرة الفرد على المواجهة، تفضيل العزلة عن الاندماج في الجماعة.

3-3 المظاهر الجسدية: ويمكن ملاحظتها من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية وفيسيولوجية مثل: ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي، عسر الهضم.

4- أسباب قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها. ويشير أبو فضة (2013، ص31) إلى أن أبو بكر مرسى يرى أن قلق المستقبل عند الشباب يكون نتاجاً لغياب الأمن النفسي في مجتمع لا يتيح له فرصة الوفاء بالتزاماته فيشعر بأنه في وسط عالم عدائي مليء بالتناقضات لكونه يقف حائلاً أمام تحقيق ذاته من خلال دور اجتماعي يعطيه الإحساس بالتفرد، لأن فقدان الإنسان لذاته المتفردة يجعله لا يشعر بالأمان وينتابه القلق ويغيب المعنى من حياته.

وتشير إيمان الزعلان (2015، ص25) إلى أن أسباب قلق المستقبل تعود إلى:

- الافتقار للأمن: ويكون ذلك على شكل شعور داخلي بانعدام الأمن عند الأطفال.
- النقد: حيث أن النقد الموجه من الرفاق والراشدين للأطفال، يجعلهم يشعرون بالتوتر والقلق والشكوك في قدراتهم.
- شعور الفرد بالخوف والإحباط والتشاؤم.

ويضيف غالب المشيخي (2009، ص53) أن قلق المستقبل يرجع إلى:

- أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الخاصة الهازمة للذات.

- التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار باعتباره نوعا من الصراع العقلي، وباعتبار أن الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية والتي يكون على الفرد دائما أن يحزم رأيه بشأنها.

- ضغوط الحياة: فهي تعدّ أحد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا العصر الذي يمرّ بتحولات اجتماعية واقتصادية أدت إلى تغيير في أساليب حياة الأفراد. أما القاضي (2009، ص30) فتتفق مع نجلاء العجمي حول أسباب قلق المستقبل وترى أنها تتمثل في:

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- عدم قدرة الفرد على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
- عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.
- ترى وفاء أبو فسيفس (2016، ص33) أن أسباب قلق المستقبل تكمن في:
- الأفكار السلبية واللاعقلانية.
- الظروف الاقتصادية والسياسية السيئة من بطالة وفقر وخلافات سياسية وحزبية.
- ضعف الوازع الديني والخلاء الروحي من العقيدة الإيمانية.
- الأجواء الأسرية المفككة من إهمال وحرمان وعنف والدي.
- التغيير السريع في الثقافات والحضارات المتقدمة على حساب النامية.

أما صالح يحيى صواب (2003، ص16) فيرى أن للقلق أسباب وعوامل كثيرة وتختلف هذه الأسباب في التأثير على الإنسان قوة وضعفاً، وذلك ناتج عن عوامل متعددة، قد يكون هذا

الاختلاف بحسب تعدد الأسباب وانفرادها، أو بحسب ما يحمله الإنسان من مفاهيم وتجارب في هذه الحياة، كما أن الناس يختلفون في قوة تحملهم لهذه العوامل. وقد تحدّث القرآن عن الأسباب التي تؤدي إلى القلق، ومن أبرز الأسباب التي تؤدي إلى القلق ما يلي:

- الكفر بالله تعالى والعياذ بالله
 - عدم الإيمان بالقضاء والقدر.
 - معصية الله تعالى.
 - الإعراض عن ذكر الله.
 - الجزع وعدم الرضا.
 - الاعتماد على الأسباب المادية والركون اليها.
 - الطمع في الدنيا والتعلّق بها.
 - الغل والحسد.
 - اللجوء لغير الله.
- من خلال الأسباب التي تم ذكرها سالفًا ترى الباحثة أن أسباب قلق المستقبل تعود إلى:
- الأفكار اللاعقلانية والتشاؤمية التي تراود الفرد.
 - الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي يعيشها الفرد.
 - رفع سقف الطموحات والتطلعات بما لا يتناسب وقدرات الفرد وإمكاناته.
 - ضعف الوازع الديني.
 - نقص الثقة بالله وعدم الرضا بقضائه وقدره.
 - التباين الكبير بين عدد الطلبة المتخرجين سنوياً وبين عدد مناصب الشغل الموفّرة.
 - اعتماد سوق العمل على تخصص التخصص مما لا يتيح الفرصة لبعض التخصصات خاصة الأدبية منها.
 - غلاء المعيشة وزيادة المصاريف التي أنهكت كاهل الفرد الجزائري.
 - الافتقار للأساليب الصحيحة والفعالة في حل المشكلات التي تعترض طريق الفرد.

- قابلية الفرد للإحباط والاستغلال النفسي.
- تدني مستوى القيم خاصة الأخلاقية والروحية منها.
- الانقطاع عن الدراسة لدى بعض طلبة الجامعة بحثا عن لقمة العيش ينعكس سلبا على زملائهم ممن يعانون نفس السبب.
- إفرازات المنظومة التربوية.
- انتشار البيروقراطية و"المعريفة" وانعكاساتها على طالبي العمل من المتخرجين من الجامعة.
- العولمة والانفتاح على العالم الغربي جعل الفرد الجزائري يقيم مقارنة بين معيشتة في الجزائر (ما هو موجود) وبين ما هو موجود في ما وراء البحار (ما يتمناه) مما يسبب له إحباطات وتذمر.

5- تأثيرات قلق المستقبل:

5-1 الآثار الإيجابية لقلق المستقبل:

لا يمكن اعتبار قلق المستقبل طاقة سلبية بحتة فقط، فأي انفعال يعتبر طبيعيا إلى حد ما بل وقد يكون مطلوبا أحيانا، وذلك لتحفيز الفرد على القيام بما هو مطلوب منه، تبعا للموقف الذي هو فيه، ولذا يرى مخيمر (1981) أن القلق هو: "إشارة إنذار بالخطر، يمكن أن يكون إدراكا يركّز على المستقبل بأخطاره المحتملة. والأخطار توائم الإيجابية يخرجان من نفس الرحم، ويتلازمان. وهناك فلسفة تدعو الإنسان إلى أن يعيش دوما في خطر وعلى حافة بركان ليحني من الحياة خير ما فيها، فمن الخطر يولد الجديد، ومن الجديد يولد الخطر، ومن دونهما تبدو الحياة بركة هادئة. وقلق المستقبل يساور كل إنسان يُقَدِّم على عمل مهم أو تجربة جديدة أو بحث جديد أو اختراع، لذلك يعتبر القلق محركا لطاقات هائلة. (سويعد، 2016، ص ص 43-44)

5-2 الآثار السلبية لقلق المستقبل:

- يتفق كل من الزعلان (2015، ص ص 19-20) وأبو فضة (2013، ص 34) وحسين (2012، ص 13) والإسي (2015، ص ص 22-23) والقاضي (2009، ص 33) وأبو فسيفس (2016، ص 36) إلى أن أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يلي:
- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في الآخرين.
 - استخدام آليات الدفاع مثل: النكوص والإسقاط والتبرير والكبت
 - صلابة الرأي والتعنت.
 - الشعور بالتوتر والانزعاج لأنفه الأسباب.
 - اضطرابات النوم والتفكير والأحلام المزعجة.
 - سوء الإدراك الاجتماعي والانطواء.
 - الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة.
 - عدم القدرة على التخطيط للمستقبل.
 - الاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
 - يفقد الفرد تماسكه المعنوي. ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني.
 - العزلة الاجتماعية والنظرة التشاؤمية للحياة.
 - الشعور بعدم الطمأنينة وفقدان الأمان.
 - تدمير نفسية الفرد.
 - اعتلال الصحة النفسية للفرد والتي تدفع به نحو الخمول وعدم الابداع وعدم تحقيق الذات.
 - الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإكراه والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة.

القلق بشكل عام أصبح سمة من سمات عصرنا الحالي، وظاهرة واضحة لدى كثير من من الناس. وقلق المستقبل كأحد أنواع القلق الخطرة على نفسية الفرد، واتزان واستقراره نجد آثاره ظاهرة للعيان لكل متفحص للوجوه والأجساد، فأنت تنتظر إلى من أصابته هذه العلة فتروعك آثارها عليه، ويشقّ عليك ما أصابه من ضررها، فتجده شاحب اللون، كاسف البال شارد الذهن، تتقاسمه أفكار وتتنازعه أوجاع وتشعر أنه معك بجسده لا بروحه. ويؤكد علماء النفس أن شرّ آثار القلق على الفرد هو تبيد قدرته على التركيز الذهني، فنحن عندما نقلق نتشتت أفكارنا ونعجز عن حسم المشكلات واتخاذ القرارات. (سويد، 2016، ص 43)

وترى المصري (2011، ص 41) أن أهم سمات ذوي قلق المستقبل هي كالتالي:

- لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل.
- لا يعتنون بصحتهم وأجسامهم.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة.
- اتخاذ اجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة.
- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
- الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها مستقبلا.
- عدم الثقة بأحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين.
- يميلون إلى السيطرة على السلطة لتكون الحياة سهلة.
- يستخدمون الميكانيزمات الدفاعية من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
- ينفعلون لأدنى سبب، ودائما يتوقعون الشر.
- غير قادرين على مواجهة المستقبل.

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد وإنتاجيته، لما له من أضرار على الصعيد النفسي والجسمي، وهذا الأمر يستدعي المواجهة والمعالجة معا. لذلك لا بدّ من إيجاد أساليب تهدف إلى التخلص من القلق والحدّ منه. (المصري، 2011، ص33)

وهناك مجموعة من الأساليب التي أثبتت نجاعتها في التخفيف من قلق المستقبل هي كالتالي:

7-1 إعادة التنظيم المعرفي: وهذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية وتعتمد هذه الطريقة على تنظيم التفكير واستبدال النتائج الايجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة. وتؤكد دراسة الفنجري (2008) أن استخدام استراتيجيات علم النفس الايجابي تؤدي إلى نقل الشخص بعيدا من المواقف والأمراض النفسية إلى منهج جديد وهو تنمية السمات الايجابية والفضيلة والقوى الايجابية على مدى الحياة والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل، ويذكر أن علم النفس الايجابي يستخدم أساليب واستراتيجيات للتخفيف من قلق المستقبل. وفيما يلي عرضا موجزا لأهمها:

- **غرس الأمل:** والأمل يعني أن الفرد لن يستسلم للقلق الشامل أو للموقف الانهزامي أو الاكتئاب في مواجهة التحديات أو النكسات.

- **تنمية التفاؤل:** التفاؤل هو التوجه نحو المستقبل، مع توقّع أحداث مستقبلية مرغوبة سوف تحدث أو هو توقعات المستقبل الايجابية حيث تكون النتيجة مرغوبة.

- **التدفق:** يرى جولمان (2000) أن التدفق استغرق الإنسان في أداء مهمة حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل إلى درجة الامتياز في الأداء بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بلا مجهود.

وغيرها من الاستراتيجيات التي تساهم في التخفيف من قلق المستقبل كمستوى الكفاءة الذاتية والشجاعة والاستبصار وحل المشكلات والقدرة على السعادة والواقعية. (الحياتي، 2012، صص 25-26)

7-2 الإغراق: يعتمد هذا الأسلوب على تمعّن الشخص المصاب بقلق المستقبل في الخيال وإغراقه في هذا الخيال، حتى يتخيّل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، وأن يتخيّل أن تلك المخاوف قد حدثت فعلا، ويتكيف معها على ذلك، ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر

بأن تكرر مشاهدة الحد الأقصى من تلك المخاوف لم يعد يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصورها، وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلّم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلا لمواجهةها في الواقع لو حدثت. (المشيخي، 2009، ص58)

3-7 إزالة الحساسية المنظم: وتسمى هذه الفنية التحصين التدريجي واستعملها عالم النفس وولبي (Wolpe) في العلاج ووضع لها ثلاث مراحل هي:

- **الاسترخاء:** وتستخدم هذه الفنية مع الكثير من حالات القلق لأنها أثبتت في نتائجها أنها ذات فائدة كبيرة في العلاج.

- **مدرج القلق:** وهو عبارة عن قائمة أو جدول يحتوي على المواقف المخيفة للحالة ومحددة بشكل دقيق ويقوم المعالج مع الحالة ببناء هذه القائمة عن طريق التعرف على المواقف الأكثر إثارة للقلق تبعا لشدتها.

- **الاشتراط المضاد:** حيث يعتمد على استبدال الاستجابة الشرطية (القلق) باستجابة أخرى (الاسترخاء) التي من شأنها أن تخفض القلق أو الخوف أو تذليلها، ويتم ذلك من خلال تعريض الحالة لموقف الاسترخاء بعد أن يتقنها جيدا ثم يطلب منه إيقاف التفكير بالموقف المخيف وهو في حالة الاسترخاء ومن ثم يطلب منه وضع مدرج القلق من أقل المواقف إثارة إلى أكثرها إثارة والبدء في تطبيق استجابة الاسترخاء مع البدء بأقل المواقف إثارة للقلق. وهنا على المعالج ملاحظة سلوك الحالة أثناء التطبيق إذا كان ايجابيا يستمر الحال وإذا العكس يوقف التطبيق إلى جلسة أخرى. (الإسي، 2015، ص27)

4-7 البرمجة اللغوية العصبية: وهذا الأسلوب ساهم في خفض القلق لدى عينة من طلبة الجامعات حيث ساهم البرنامج الذي استخدمه عسليّة والبناء (2011، ص26) في كيفية اكتشاف الفرد لأهدافه وضرورة أن يكون الفرد أكثر مرونة، ويستخدم طاقاته وإمكاناته وموارده استخداما فعالا موجبا. كذلك بمساعدة البرمجة اللغوية العصبية تعلّم المشاركون الطريق إلى النجاح وتقوية المشاعر الايجابية من خلال ارسال رسائل ايجابية للذات والتخلص من

الاعتقادات السلبية، كما أن تمارين الاسترخاء الذهني والجسدي لها دور هام في تفريغ ما يعانيه هؤلاء الطلاب من مشاعر قلق المستقبل. (الزعلان، 2015، ص28)

5-7 العلاج من وجهة نظر الارشاد الديني: يهدف العلاج النفسي بصفة عامة في أساسه إلى تغيير أفكار المرضى النفسيين عن أنفسهم، وعن المحيطين بهم والحياة والمشكلات التي عجزوا عن مواجهتها وكانت سببا في قلقهم واضطراباتهم السلوكية. ولما كانت عملية التعلم في أساسها تعديل للسلوك وتغيير للأفكار والاتجاهات والعادات وهذا ما ينطبق في جوهره على إجراءات العلاج النفسي، إذ يعتبر في أساسه عملية تصحيح لتعلم سابق خاطئ تم خلاله تعلم أساليب معينة من السلوك الدفاعي. ولقد وضع القرآن الكريم أسلوبا علاجيا نفسيا قبل أربعة عشر قرنا، كان له السبق فيه على نظريات علم النفس الحديثة لعلاج أساس الاضطرابات النفسية، حيث أناط به العمل على التخفيف من تلك الاضطرابات بدء من الفرد نفسه وحيث يكون الشخص المضطرب نفسيا هو الوسيلة والغاية ، وهذا ما أشارت إليه آخر البحوث النفسية في العلاج النفسي، إذ أقرت أن العلاج النفسي يبدأ من الذات وينتهي بالذات يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَهُمْ حَتَّى يَغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11) (النجمة، 2008، ص34) وفيما يلي ستستعرض الباحثة بعض تقنيات الإرشاد النفسي الديني التي يمكن استخدامها في التخفيف من قلق المستقبل وذلك على النحو التالي: (صواب، 2003، ص ص24-44)

1-5-7 الإيمان بالله تعالى: حيث يعتبر أهم أسباب السعادة ولا يمكن للنفس أن تسعد ولا يمكن للصدر أن ينشرح ويذهب عنه الغم والحزن إلا بالإيمان بالله تعالى. إن سعادة الإنسان لا تكمن في حصوله على الدنيا وملذاتها، وإنما تكمن في إيمانه بالله تعالى وحينئذ ينشرح صدره قال الله تعالى ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنعام: 125) وشتان بين هذا وذاك. ولقد تكفل الله عز وجل للمؤمنين بالحياة الطيبة في الحياة الدنيا، وهدايتهم إلى الطريق المستقيم. فقال سبحانه وتعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ كُلَّ شَيْءٍ

عَلَيْهِمُ (التغابن: 11) وقال سبحانه وتعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَمْسَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل: 97)

وإذا كان الله سبحانه وتعالى قد وعد المؤمن بالهداية، والحياة الطيبة، فماذا يريد بعد ذلك؟ وأي مطلب يمكن أن يسعى إليه وقد أسعده الله تعالى وهداه.

إن الإيمان من أهم عوامل السعادة والاطمئنان والسكينة، وبه يزول القلق والكآبة، يقول سبحانه وتعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لَيَزِيدُنَا دُورَ إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (الفتح: 4)

إن الإيمان بالله يصنع المعجزات، فيجعل المؤمن راضيا في كل الأحوال، في حال الشدة والرخاء، والعسر واليسر، يقول النبي ﷺ: "عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له" (أخرجه مسلم 2295/4)

2-5-7 الإيمان بالقضاء والقدر : من أهم أسباب الرضا والسعادة الإيمان بقضاء الله وقدره، بحيث يعلم المرء أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وليس منه بدّ، وما أخطأه لم يكن ليصيبه مهما حاول أن يجلبه إليه، فكل شيء بقدر الله سبحانه وتعالى لقوله تعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ (القمر: 49). وفي الحديث عن عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "كتب الله مقادير الخلائق قبل أن يخلق الخلق بخمسين ألف سنة" (أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، 2044/4)

ومن هذه المقادير ما يصيب الإنسان في هذه الحياة الدنيا من مصائب شتى، فمن جهل القدر ولم يؤمن به إيمانا كاملا، انزعج مما أصابه، وحمل نفسه الهموم والمتاعب، وشقي في حياته، ومن علم أن كل شيء بإذن الله تعالى أراح نفسه من ذلك الهم والنصب، يقول سبحانه وتعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (التغابن: 11) ويقول أيضا: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبة: 51)

وها هو النبي صلى الله عليه وسلم معلّم الأمة، الناصح لها، يعلم ابن عباس رضي الله عنهما أسس وقواعد الإيمان التي تحمل العبد على الرضا، وتكسب له السعادة في الدنيا والآخرة، فيقول له: "يا غلام إني أعلمك كلمات، احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام، وجفت الصحف" (رواه الترمذي في سننه 667/4)

3-5-7 الإيمان باليوم الآخر: الإيمان باليوم الآخر قرين الإيمان بالله، وبينهما من التلازم ما لا يخفى، وكثيرا ما يرد في كتاب الله ذكر الإيمان بالله مقرونا بالإيمان باليوم الآخر دون غيره من أركان الإيمان، وشواهد ذلك كثيرة جدا، من ذلك قول الله سبحانه: ﴿إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مِنْ آمَنِ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَخْشَ إِلَّا اللَّهَ فَعَسَى أُولَئِكَ أَنْ يَكُونُوا مِنَ الْمُهْتَدِينَ﴾ (التوبة: 18) وقوله تعالى: ﴿لَا يَسْتَاذِنُكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ وَاللَّهُ عَلَيْهِمُ بِالْمُتَّقِينَ﴾ (التوبة: 44) وقوله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (الأحزاب: 21) وقوله: ﴿لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَوَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (المجادلة: 22) وغير ذلك كثير في كتاب الله تعالى.

إن الإيمان باليوم الآخر من أهم أسباب الرضا والسعادة وفرق شاسع وكبير بين من ينظر إلى السعادة والشقاء من منظور دنيوي محدود، وبين من ينظر إلى الدنيا باعتبارها طريقا إلى الآخرة.

4-5-7 التقوى والعمل الصالح: كما أن المعاصي تورث الوحشة، فإن التقوى والعمل الصالح يورثان السكينة والطمأنينة، فمن اتقى الله عز وجل فإنه لا يخله أبدا.

التقوى تبعد وساوس الشيطان عن الإنسان، وتبصره بالحق، كما قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ (الأعراف: 201)

والسير على منهج الله تعالى سبب من أهم أسباب السعادة، وقد تكفل سبحانه وتعالى بعدم الخوف والحزن للمتبعين لهدى الله سبحانه، حيث قال: ﴿قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ تَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَخَوْفُ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة: 38)

5-5-5 الصلاة: يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: 153)

الصلاة صلة بين العبد وربه، وهي من أهم ما يشرح الصدر، ولذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر قال: "أرحنا بالصلاة يا بلال" (أخرجه أحمد في مسنده 364/5 وأبو داود 296/4) وقال صلى الله عليه وسلم: "وجعلت قرّة عيني في الصلاة" (أخرجه أحمد في مسنده 285/3 والحاكم في المستدرک 174/2)

إذا اتصل المرء بالله تعالى وناجاه فكيف ينشغل بغيره، وكيف يشعر بآلام الدنيا ومتاعبها وقد وطّد صلته بالله تعالى، وقام بين يدي العزيز الرحيم. وعندما ينقطع الاتصال بين العبد وبين ربه لا يجد ما يتعلق به سوى أسباب مادية ضعيفة هزيلة، لا تكاد تنفعه، فتتقطع به الأسباب.

5-5-6 قراءة القرآن: القرآن كلام الله تعالى أنزله الله رحمة وشفاء للمؤمنين، به تكون سعادة الدنيا والآخرة ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (يونس: 57)

قراءة القرآن تلاوة وتأملًا لخطاب الله سبحانه وتعالى لعباده، يذكر الناسي، ويؤمّن الخائف، ويؤمل اليائس، وينير الطريق للباحثين عن الهداية قال الله تعالى: ﴿يَا أَهْلَ الْكِتَابِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ كَثِيرًا مِّمَّا كُنْتُمْ تُخْفُونَ مِنَ الْكِتَابِ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ

وَكِتَابٌ مُّهِينٌ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ مِرْضَاؤُهُ سَبِيلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿المائدة: 15-16﴾

إنه النور المبين، وشتان بين من وهبه الله نورا يضيء له الطريق، وبين من يتخبط في الظلمات يقول الله عز وجل: ﴿أَوْ مَن كَانَ مِيتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلَهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ نَمِيزُ الْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (الأنعام: 122)

7-5-7 كثرة الذكر: الذكر من أسباب انشراح الصدر وسعادة القلب. يقول الله سبحانه: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28)

الذكر حياة القلوب، والقلب الذي لا يذكر الله عز وجل قلب ميت، كما جاء في الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه كمثل الحي والميت".

يقول مالك بن دينار رحمه الله: "ما تُلذذ المتلذذون بمثل ذكر الله". وفي القرآن شفاء من أمراض القلوب، وشفاء من أمراض الأبدان، فقرأته تذهب الهم، وتزيل الشقاء، كما قال سبحانه: ﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (الإسراء: 82) وقال سبحانه وتعالى: ﴿وَكُوِّجَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَبِيَّا لِّقَالُوا لَوْ لَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَبِي وَعِزِّي قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقُرْهُو وَعَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يَتَدَوَّنُ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ﴾ (فصلت: 44)

7-5-7 الصبر: من سنن الله أن يبتلي عباده بأنواع من المصائب، وله سبحانه في ذلك حكم عديدة منها: رفع درجاتهم وتكفير سيئاتهم وإظهار الصابرين من الساططين، وقد أمر سبحانه وتعالى بالصبر عند الابتلاء فقال: ﴿وَلَا تَقُولُوا لِمَن يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُمُوتَ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِن لَّا تَشْعُرُونَ وَكَلْبَلُواكُم بَشَيٍّ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: 154-156)

والصبر مانع من موانع الحزن والقلق وتخفيف لوطأة المصيبة، إذ هو استسلام لأمر الله تعالى وقضائه، ولذلك أمر الله عز وجل نبيه صلى الله عليه وسلم بالصبر وعدم الحزن فقال: ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَكُونُ﴾ (النحل: 127)

7-5-9 التوكل على الله والثقة به: يعتبر التوكل على الله تعالى وتفويض الأمر إليه سبحانه من وسائل السعادة، فإذا اعتمد الإنسان على ربه وتوكل عليه عاش في أمان وراحة بال لأنه قد أوكل الأمور إلى القوي العزيز القادر على كل شيء.

يقول ابن رجب رحمه الله: "وحقيقة التوكل هو: صدق اعتماد القلب على الله عز وجل في استجلاب المصالح ودفع المضار من أمور الدنيا والآخرة". إن الإنسان وحده لا يستطيع أن يقاوم الأحداث، ولا يصارع الناس، ولا يستطيع أن يسيّر الأمور وفق هواه، لكن عندما يفوض الأمر إلى الله ويثق به يطمئن مهما كانت الخطوب من حوله؛ لأن الله سبحانه قد تولّى أمره وكفاه.

7-5-10 التفاؤل وعدم اليأس: من أسباب السعادة التفاؤل وعدم اليأس والقنوط. والمؤمن دائما واثق بالله تعالى، قويّ الرجاء به سبحانه وتعالى، ومهما كانت ظروف المرء المسلم فإنه لا ييأس من تفريج الله عز وجل، وقد دعا الله سبحانه عباده المؤمنين إلى عدم القنوط واليأس، فقال سبحانه وتعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (الزمر: 53)

7-5-11 الوقوف على سنن الله تعالى في الحياة: من الأسباب الباعثة على السعادة والرضا ودفع القلق والانزعاج الوقوف على سنن الله تعالى في الحياة، فالله عز وجل له في الكون سنن، فهو سبحانه وتعالى يعطي ويمنع، يعزّ ويذلّ، ومن سنن الله عز وجل أن الدنيا لا تثبت على حال، بل تتغير وتتبدل، والأيام دول، فإذا أدرك الإنسان هذه الحقيقة استطاع أن يحتمل المصائب، ولذلك سلّى الله عز وجل المؤمنين وعزاهم في مصيبتهم وهزيمتهم بقوله: ﴿إِن يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ (آل عمران: 140)

7-5-12 معرفة حقيقة الدنيا وحقارتها وزوالها :من أسباب السعادة كذلك معرفة حقيقة الدنيا وحقارتها وزوالها، فالدنيا حقيرة لا تستحق أن يحزن الإنسان من أجلها، لأنها زائلة وحاجة الإنسان الضرورية منها محدودة. قال سبحانه وتعالى: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَرِيبَةٌ وَتَأْخِرُ بَيْنَكُمْ وَكَائِثٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ بَبَائِهِ ثُمَّ يُمْسِرُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ (الحديد: 20). وفي الحديث عن رسول الله ﷺ أنه قال: "لو كانت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافرا منها شربة ماء" (أخرجه الترمذي 560/4)

ومهما تمتع الإنسان بالدنيا ونعيمها فإن ذلك زائل لا محالة، إما بموت صاحبها أو بزوال النعم. ولقد ذكر القرآن لنا كثيرا من قصص وأخبار الأمم السابقة، الذين ركنوا إلى الدنيا فأهلكهم الله تعالى وحال بينهم وبين ملذة الاستمتاع بما آتاهم من الدنيا. يقول سبحانه وتعالى: ﴿كَمْ تَرَكُوا مِنْ جَنَّاتٍ وَعَيُْونٍ وَنُرُوعٍ وَمَقَامٍ كَرِيمٍ وَنَعْمَةٍ كَانُوا فِيهَا فَاكِهِينَ كَذَلِكَ وَأَوْرَثْنَاهَا قَوْمًا آخَرِينَ﴾ (الدخان: 25-28)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تمّ تناوله في هذا الفصل حول مفهومي القلق وقلق المستقبل نستنتج أن القلق حالة انفعالية أو رد فعل انفعالي غير سار حول موضوع ما، نتيجة توقع تهديد خطر مجهول المصدر، ويصاحب هذا رد الفعل أعراض نفسية وجسمية تؤثر سلباً على سلوكيات الفرد. والقلق لا ينحصر ضرره في أنه مجرد إحساس بالقلق، بل بوسعه أن يؤدي إلى شتى أصناف الأمراض الجسمية والنفسية، وبإستطاعته أن يسلب الفرد كل بهجة، بل أن يقضي على الأعمال، وموارد الرزق، وأنه يؤدي أيضاً إلى غيره من الإحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء وفقدان الثقة بالذات وغيرها، مما يندأى بالفرد عن أسباب السعادة والنجاح.

الفصل الرابع

البرامج الإرشادية

تمهيد

- 1- تعريف البرنامج الإرشادي
- 2- الخصائص العامة للبرامج الإرشادية
- 3- الحاجة إلى البرامج الإرشادية
- 4- أهمية البرامج الإرشادية
- 5- أهداف البرامج الإرشادية
- 6- أسس البرنامج الإرشادي
- 7- المحكات العامة لبرامج الإرشاد النفسي
- 8- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي
- 9- خدمات البرنامج الإرشادي
- 10- التخطيط للبرنامج الإرشادي
- 11- تقييم البرنامج الإرشادي

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن بناء وتخطيط أي برنامج إرشادي يتم حسب طبيعة المتغير أو المشكلة التي يتناولها بحيث يراعي طبيعة العينة والعمر الزمني لها، وكذلك الهدف الذي يسعى الباحث لتحقيقه مما يساعد في تحديد عناصر البرنامج الإرشادي والمكونة من مشكلة وأهداف وأفراد ومكان وزمان ومنهج، وهذا بدوره يلفت النظر إلى أنه رغم اختلاف وجهات نظر المختصين في الدراسات النفسية في تعريف البرنامج الإرشادي ، إلا أنها جميعا تشترك في هدف سام ونبيل وهو وقاية الأفراد وتحسينهم ومساعدتهم في تحقيق التوافق والتغلب على المشكلات أيا كان نوعها.

هذا ويعتبر البرنامج الإرشادي لقاء بين المرشد والمسترشد أو المسترشدين لتقديم الخدمة الإرشادية المناسبة للذين يعانون من مشكلة نفسية، ويكونون متجانسين عمريا وعلميا وثقافيا، وذلك استغلالا للوقت وتوفيرا للجهد والاستفادة من خبرات المسترشدين الذين مروا بها ومشاركتها مع زملائهم بالمجموعة. كما وتعتبر البرامج الإرشادية التطبيق الفعلي للإرشاد النفسي فكل ما نعرفه عن الإرشاد النفسي يذهب سدى إن لم يكن لدينا القدرة على إعداد البرامج الإرشادية المناسبة لكل مشكلة.

ومما لا شك فيه أن أي برنامج إرشادي يتكون من مجموعة من الخطوات المخططة والمنظمة والتي ترمي إلى تحقيق أهداف معينة بحيث تمهد كل خطوة للخطوة التي تليها، بحيث تصبح في النهاية مترابطة معا وتؤدي إلى تعديل الأساليب السلوكية الخاطئة والمعارف السلبية لدى الأفراد واستبدالها بأساليب سلوكية جديدة، ومنه الوصول إلى الهدف المنشود. والباحثة في هذا الفصل ستحاول الامام بكل ما يخص البرامج الإرشادية من تعريفها إلى مصادر بناء محتواها إلى أهميتها وأهدافها إلى غيرها من العناصر ...

1- تعريف البرنامج الإرشادي :

للبرنامج الإرشادي تعاريف عديدة تعددت بتعدد الباحثين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية نذكر منها على سبيل الذكر لا الحصر:

- **حامد عبد السلام زهران (1980، ص439)** عرفه على أنه: "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين".

- **محمد الخطيب (2000، ص96)** عرفه بأنه: "البرنامج المخطط المنظم الذي يقدم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بشكل فردي وجماعي للمسترشدين بهدف مساعدتهم في تحقيق نموهم الشامل والمتكامل في شتى المجالات".

- **طه عبد العظيم حسين (2004، ص283)** عرفه بأنه: "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدّم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدتهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة".

- **صالح حسين الداھري (2005، ص468)** عرفه بأنه: "عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة، وهي عملية تعلم النمو ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية ايجابية".

- **أحمد الزعبي (2007، ص305)** عرف برنامج التوجيه والإرشاد النفسي بأنه: "برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا أو

جماعيا للمسترشدين داخل الأسرة أو خارجها، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم".

- رياض نائل العاسمي (2015، ص30) عرّفه على أنه: "عبارة عن مجموعة الخبرات والاستراتيجيات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة، تقدّم بطريقة بناءة من قبل اختصاصيين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية انفعالية أو اجتماعية تطبّق في مكان وزمان محدّد بهدف مساعدتهم على التعرّف إلى مشكلاتهم وحاجاتهم وتنمية إمكانياتهم وقدراتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات، ومساعدتهم أيضا على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم من أجل تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي لهم أثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء".

وترى الباحثة أن البرنامج الإرشادي النفسي هو: برنامج يضم مجموعة من الخطوات المدروسة والمنظمة في شكل خدمة إنسانية يقدّمها شخص متخصص في الإرشاد النفسي إلى فرد أو أفراد يحتاجون إلى المساعدة سواء بطرق مباشرة أو غير مباشرة، من أجل التغلب على المشكلات والصعوبات التي يعانونها، وبالتالي الوصول إلى التوافق النفسي والصحة النفسية.

من خلال التعاريف السابقة نستخلص النقاط التالية:

- أن البرنامج الإرشادي النفسي يستند إلى أسس علمية.
- أنه يعتمد على خطوات مدروسة ومنظمة من طرف فريق من المؤهلين.
- يقدّم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة فرديا أو جماعيا.
- يعتمد في أساسه على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي.
- يقدّم في مكان وزمان محدّدين.
- يهدف إلى تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والتغلب على مواقف الحياة الضاغطة للمسترشدين.

2- الخصائص العامة للبرامج الإرشادية:

من أهم الخصائص والسمات التي يتمتع بها البرنامج الإرشادي أوجزها إسلام البطش (2018، ص11) فيما يلي:

2-1 التنظيم والتخطيط: حيث يجب أن يكون للبرنامج الإرشادي إستراتيجية منظمة ومخطط لها من قبل الخبراء الذين يمتلكون خبرات علمية وتطبيقية في مجال تصميم البرامج الإرشادية، فالتخطيط والتنظيم يتضمن تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهيد له، ووضع الأهداف واختيار الأفراد المستهدفين وخطوات سيره، بحيث لا تسبق مرحلة الأخرى.

2-2 المرونة: ويقد بها أن البرنامج ليس ثابتاً ثباتاً قطعياً من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرّن وقابل للتعديل في ظلّ المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها.

2-3 الشمول والتكامل: أي أن الشمولية في البرنامج لا تعني وقوف البرنامج عند جزئية معينة، وإنما الأخذ من كل ما هو مفيد وقيم، بحيث يكون شاملاً لجميع الأبعاد الاجتماعية والنفسية والانفعالية، ومتضمناً أدوات قياس وفنيات وطرق عرض مناسبة للفئة والظروف المحيطة، ومتكاملاً كوحدة واحدة يكمل كل جزء الجزء الآخر وتكمل كل جلسة منه الأخرى.

2-4 الموضوعية: يجب أن يكون البرنامج موضوعياً من حيث:

- المحتوى النظري الذي يستند إليه.
 - نظرة المرشد إلى الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة.
 - الأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقويم والتقييم.
 - الفنيات الإرشادية المستخدمة.
 - النتائج من حيث مناسبتها للبيئة المحيطة بما فيها من قيم وعادات اجتماعية أصيلة
- 2-5 الدقة وسهولة التطبيق:** بمعنى أن يكون البرنامج دقيقاً في تحديد أهدافه وسيره وتفسير نتائجه، وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد النفسي والمسترشدين معاً.

2-6 إمكانية التعميم: أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يدرسها البرنامج.

3- الحاجة إلى البرامج الإرشادية:

الحاجة ملحة إلى برامج التوجيه والإرشاد خاصة في فترات الانتقال الحرجة وذلك للاعتبارات التالية: (زهران، 1980، ص ص 441-442) (العاسمي، 2015، ص 24)

- ✓ ضرورة إتباع المنهج الإنمائي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي في التوجيه والإرشاد.
- ✓ تقديم الخدمات اللازمة للطلاب لتحقيق التوافق والصحة النفسية.
- ✓ وجوب تقديم خدمات رعاية النمو النفسي السوي.
- ✓ ضرورة التغلب على مشكلات النمو العادي لدى الطلاب.
- ✓ ضرورة مساعدة الطلاب في اجتياز مراحل النمو الحرجة في حياتهم.
- ✓ أهمية حل المشكلات النفسية أولاً بأول حتى لا تتفاقم حدّتها وتتطوّر.
- ✓ ضرورة التغلب على المشكلات التربوية الخاصة مثل مشكلات الضعف العقلي ...
- ✓ ضرورة مواجهة خدمات الإرشاد المهني لمواجهة مشكلات الاختيار والإعداد المهني.
- ✓ ضرورة تقديم خدمات الإرشاد الزواجي على المستوى الإنمائي.
- ✓ أهمية الإرشاد الأسري واتصال المدرسة بالأسرة وحل المشكلات الأسرية التي تؤثر على الطالب، وتقديم خدمات التربية الأسرية.

4- أهمية البرامج الإرشادية:

يمكن إجمال الفوائد التي يجنيها المتخصص في مجال تصميم وبناء البرامج الإرشادية في الآتي: (العاسمي، 2015، ص ص 34-35).

- ✓ إن تخطيط برامج الإرشاد والعلاج النفسي يعدّ الدليل الموجه لكل من المرشد والمسترشد، وينبغي على الطرفين أن يتفقا على الخطة الإرشادية قبل تنفيذها.
 - ✓ يعدّ البرنامج الإرشادي أمرا مهما وضروريا للمرشد في التعرف إلى مدى ما تحقق من الأهداف المرحلية المتفق عليها، وكذلك الأهداف النهائية للخطة.
 - ✓ يعدّ البرنامج الإرشادي مفيدا للمرشد والمسترشد وذلك لتبيان جدواه بعد الانتهاء من تطبيقه ومعرفة الأثر الذي أحدثه في سلوك المسترشد فكريا ونفسيا واجتماعيا.
 - ✓ يساعد البرنامج الإرشادي المرشدين على تحليل آليات عمل التدخل الإرشادي بأشكالها المختلفة، وتقويمها باستمرار وتعديل ما يلزم تعديله.
 - ✓ يستفيد المرشدون من تدوين خطة الإرشاد خطة الإرشاد بوضوح لما توفره لهم من حماية احتمال قيام بعض المسترشدين بمقاضاتهم في المستقبل، نتيجة لأخطاء ارتكبوها بحقهم على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو النفسي.
 - ✓ يسهل البرنامج الإرشادي المعدّ باتقان في توضيح المشكلات التي يعاني منها المسترشد، وأساليب التدخل الإرشادي التي يقوم بها المرشد بتنفيذها خلال الجلسات الإرشادية.
 - ✓ مناقشة وضع المسترشد النفسي والانفعالي مع فريق العمل الإرشادي الذي يضم في الغالب الطبيب النفسي والمرشد النفسي والأخصائي الاجتماعي، والذي يساعد في نهاية الأمر على معرفة التغيرات التي حدثت لدى المسترشد نتيجة للتدخل الإرشادي .
- هذا ويضيف سليمان (2003، ص63) النقاط التالية:
- ✓ العدول عن الارتجالية في العمل، حيث يهتم البرنامج بدراسة ما يتخذ من إجراءات إرشادية.
 - ✓ إتاحة الفرصة لوجود بيان مكتوب يحدد الهدف والوسيلة لبلوغه وتقييمه.
 - ✓ وجود الإطار الذي يمكن على أساسه الحكم على التغيرات الجديدة وقياس النجاح والفشل.

- ✓ ضمان عدم انتكاس البرامج عند تغيير القائمين بالعمل وبالتالي إكسابه صفة الاستمرار.
- ✓ وجود الدليل الذي يفسّر طلب اعتمادات مالية لتنفيذ البرنامج الإرشادي .
- ✓ وجود دليل مكتوب لاستعمال كافة الناس.

5- أهداف البرامج الإرشادية.

الجدير بالذكر أن البرامج الإرشادية تختلف في أهدافها باختلاف الأفراد المشاركين فيها وباختلاف نوعية المشكلة التي يعمل على المساهمة في التغلب عليها، فالبرامج الإرشادية التي تقدّم للطلاب سواء كانوا عاديين أو غير عاديين تختلف في أهدافها عن أهداف البرامج الإرشادية التي تقدّم لأولياء الأمور، وفي الواقع أن أي برنامج إرشادي لا يضع في اعتباره الوالدين يكون عاجزاً في تحقيق أهدافه فلا بدّ من مشاركة الآباء أو الأمهات في البرامج الإرشادية التي تخصّ الأبناء حتى تكون البرامج متكاملة. والبرامج الإرشادية تسعى إلى: (حسين، 2004، ص ص 284-285)

- ✓ مساعدة الطلاب على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.
- ✓ تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطلاب.
- ✓ ترسيخ بعض القيم الدينية والخلقية والاجتماعية السوية.
- ✓ التدريب على ضبط الانفعالات والتحكم فيها.
- ✓ مساعدة الطلاب على الاستبصار بمشكلاتهم وإيجاد الحلول الملائمة لها.
- ✓ إتاحة الفرصة أمام الطلاب للتفكير عن المشاعر والانفعالات والأفكار المكبوتة.
- ✓ تعديل أنماط وأساليب التفكير الخاطئة التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي.
- ✓ تعديل الاتجاهات السلبية نحو الذات وتجاه المواقف والأحداث والأشخاص الآخرين.
- ✓ مساعدة الطلاب على تقبل الذات ومعرفة نواحي القوة والضعف لديهم.
- ✓ التدريب على المهارات الاجتماعية والمساهمة في الأنشطة المختلفة سواء كانت اجتماعية أو فنية... الخ.

أما حامد عبد السلام زهران (1980، ص 439) فيرى أنه يجب العناية بوجه خاص بـ:

- ✓ تحقيق استراتيجية الإنماء والوقاية والعلاج.

- ✓ تنفيذ الجانب النظري من التوجيه تطبيقيا في عملية الإرشاد.
- ✓ تحقيق أفضل مستوى من النمو النفسي مع الاهتمام الخاص بالنمو السوي لمفهوم الذات لدى الفرد.

في حين رياض نائل العاسمي (2012، ص ص 31-33) يرى أن البرامج الإرشادية تسعى عموما إلى تحقيق:

- ✓ معرفة الذات.
- ✓ تحقيق الصحة النفسية.
- ✓ تحقيق التوافق الشخصي والنفسي والاجتماعي والأكاديمي والمهني.
- ✓ تحقيق الذات.

كما يضيف إلى هذه الأهداف ما يلي:

- ✓ إزالة العوامل والأسباب التي أدت إلى المرض.
- ✓ علاج الأعراض المرضية التي يشكو منها المسترشد.
- ✓ حل المشكلات ومواجهتها وتحويلها من مشكلات مسيطرة على الفرد إلى مشكلات مسيطر عليها.

- ✓ تعديل السلوك غير السوي، وتعلم السلوك السوي الناضج.
- ✓ تعديل الدوافع التي تكمن وراء السلوك غير السوي.
- ✓ التخلص من المشكلات السلوكية وزيادة البصيرة بها وتعليم أساليب مواجهتها مستقبلا
- ✓ تعلم أساليب أكثر فاعلية لمواجهة البيئة بمطالبها المتعددة وبصورة واقعية.
- ✓ زيادة القدرة على حل الصراع النفسي والتغلب على الاحباط والتوتر والقلق.
- ✓ تحويل الخبرات المؤلمة إلى خبرات معلّمة.

6- أسس البرنامج الإرشادي:

- يتفق كل من حامد عبد السلام (1980، ص 442) ورياض العاسمي (2015، ص ص 44-49) على أن برنامج التوجيه والإرشاد يقوم على الأسس التالية:

6-1 الأسس العامة: وتعني ثبات السلوك الإنساني نسبيا وإمكان التنبؤ به، ومرونة السلوك الإنساني.

6-2 الأسس الفلسفية: وهي مراعاة طبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي وأسس فلسفية أخرى مثل الكينونة والصيرورة والجماليات والمنطق.

6-3 النفسية والتربوية: حيث يجب على المرشد أن يأخذ باعتباره أثناء وضع البرنامج الإرشادي الفروق الفردية بين المسترشدين في النمو العقلي والجسمي والاجتماعي واستعداداتهم ورغبتهم في التدخل الإرشادي ، مع مراعاة الفروق بين الجنسين.

6-4 الأسس الاجتماعية: بمعنى الاهتمام بالفرد باعتباره عضوا في جماعة، والاستفادة من كل مصادر الإرشاد المجتمع.

6-5 الأسس العصبية والفيزيولوجية: يجب على المرشد أن يدرك تمام الإدراك للعلاقة الوثيقة بين النفس والجسد وأخذها في الحسبان حينما يتعامل مع المسترشد، وكذلك العلاقة القوية بين الانفعالات المزمدة التي يتعرض لها، وبين مختلف أشكال الاضطرابات السلوكية التي قد يعاني منها المسترشد.

6-6 الأسس الأخلاقية: تؤثر القيم في السلوك الإنساني، وتعكس أخلاقيات ممارسة العمل الإرشادي توجهها قيميا إنسانيا يعبر عن الاهتمام بحقوق الفرد، واستخدام المعرفة والمهارات لتحسين حياة الأفراد.

في حين يرى طه عبد العظيم حسين (2004، ص283) أنه عند تصميم وبناء البرنامج الإرشادي لا بدّ وأن يؤخذ في الحسبان الاعتبارات التالية:

✓ العمر الزمني للأفراد المشاركين في البرنامج والخصائص النمائية للمرحلة التي يمرون بها.

✓ ضرورة مراعاة مطالب النمو تبعا لمراحل النمو التي يمر بها الأفراد المشاركون في البرنامج.

✓ مراعاة الفروق بين الجنسين.

- ✓ نوع وطبيعة المشكلة التي يعاني منها المشاركون في البرنامج.
- ✓ أن يكون البرنامج واقعياً وفي حدود الإمكانيات المتاحة والممكنة.

7- المحكات العامة لبرامج الإرشاد النفسي:

ثمة مجموعة من المحكات تساعد كل من المرشد أو المعالج النفسي وحتى الباحثين أن يأخذوها بعين الاعتبار عند إعداد برنامج إرشادي أو تدريبي وأهم تلك المحكات ما يلي: (العاسمي، 2012، ص43)

- ✓ التركيز على الأسس السليمة للنظريات الإرشادية التي يقوم عليها البرنامج.
- ✓ توفير التدريب المناسب والفعال لكل من القائمين على تنفيذ البرنامج.
- ✓ الاستجابة للمتغيرات الفردية.
- ✓ توفير الوسائل اللازمة لعرض أهداف البرنامج وخطواته على المسترشدين بطريقة تساعد على تقبل البرنامج وخطواته التنفيذية.
- ✓ العرض المناسب لنماذج تطبيق البرنامج.
- ✓ بناء البرنامج وتنظيمه.
- ✓ مناسبة البرنامج للبيئة الاجتماعية والثقافية التي يطبق فيها
- ✓ أن يكون لديه القدرة على إحداث تغيير في المنظور الإدراكي لدى المسترشدين.
- ✓ أن يقدم مجموعة من النماذج التطبيقية المناسبة لحل مشكلات المسترشدين.
- ✓ الاهتمام بدوافع المسترشد ورغباته والاستجابة لها بطريقة مقبولة.

8- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي :

يتم استقاء محتوى البرنامج الإرشادي من عدة مصادر منها على سبيل المثال الإطار النظري الذي أخذ منه الباحث مادته العلمية حول متغيرات دراسته، والدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع برنامجه، أيضاً الدراسة الاستطلاعية الميدانية والتي تتم من خلال الاستبيان المفتوح والمقابلات، المقاييس والأدوات المستخدمة في الدراسة، كذلك الكتب والمؤتمرات والدوريات المتخصصة، وأيضاً تحليل محتوى البرامج الإرشادية المطبقة من قبل

والاستفادة منها في تصميم جلسات البرنامج الإرشادي، مع الأخذ بعين الاعتبار أن محتوى البرامج الإرشادية يختلف باختلاف المشكلة والأهداف والعمر الزمني لأفراد العينة. (حسين، 2004، ص 286)

9- خدمات البرنامج الإرشادي:

يقسم البعض خدمات البرنامج إلى خدمات تخصصية منها: خدمات نفسية، خدمات تربوية، خدمات اجتماعية، خدمات طبية وخدمات البحث العلمي... ويلاحظ أن هذا التقسيم للخدمات إنما هو تقسيم مصطنع، إذ أن الخدمات متداخلة ومتكاملة. ويمكن تحديد أهم معالم كل هذه الخدمات فيما يلي: (زهران، 1980، ص ص 445-446)

9-1 الخدمات الإرشادية: وهي الخدمات الرئيسية المباشرة في البرنامج، وتعتبر عملية الإرشاد هي قلب برنامج التوجيه والإرشاد كله، وتتضمن دراسة الحالات الفردية وتقديم خدمات الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والزواجي والأسري... فرديا وجماعيا في إطار نمائي وقائي علاجي.

9-2 الخدمات النفسية: وتتضمن إجراء الفحوص والبحوث ودراسة الشخصية وظيفيا وديناميا للتعرف على الاستعدادات والقدرات والاتجاهات والميول والاهتمامات...

9-3 الخدمات التربوية: وتشمل معلومات وخبرات تتضمنها خدمات التربية المهنية والزواجية والجنسية والأسرية، والتعريف بالإمكانات التربوية المختلفة.

9-4 الخدمات الاجتماعية: وتتضمن إجراء البحوث الاجتماعية والتعريف بالبيئة الاجتماعية وتنظيم وتدعيم العلاقة والاتصال والتعاون بين المدرسة والأسرة لصالح الطالب.

9-5 الخدمات الصحية: ومنها إعداد وتنفيذ برنامج للصحة المدرسية يهتم بالتربية الصحية والطب الوقائي والصحة النفسية والطب النفسي الوقائي.

9-6 خدمات البحث العلمي: وتعتبر أساسية بالنسبة لتخطيط البرنامج وتقييمه وتقويمه. حيث يقول البعض إن كل مرشد لا بد أن يكون باحثا. وتتضمن إجراء الدراسات المسحية للقدرات والحاجات والاتجاهات والميول والمشكلات...

7-9 خدمات الإحالة: وهذه يجب أن يعمل حسابها في حالة الحاجة إليها وذلك بتحديد جهات الإحالة الممكن التعرف عليها وتيسير عملية الإحالة إليها والتعاون معها.

8-9 خدمات المتابعة: حيث يجب المتابعة المنظمة للذين يتلقون خدمات البرنامج والذين تلقوها وغادروا على مدى مدة زمنية قد تمتد لعدة سنوات.

9-9 خدمات التدريب أثناء الخدمة: وتشمل كل العاملين في ميدان التوجيه والإرشاد وخاصة المستجدين منهم بحيث تتاح لهم فرصة التدريب العملي.

10-9 خدمات البيئة الخارجية: وتمتد الخدمات لتشمل البيئة الخارجية مثل المؤسسات ذات الصلة بالمدرسة كالأسرة وعيادات ومراكز الإرشاد والعيادات النفسية ومراكز الخدمة الاجتماعية ومراكز رعاية الطفولة ورعاية الشباب ورعاية المسنين...

10 - التخطيط للبرنامج الإرشادي:

وتتلخص خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي فيما يلي: (زهران، 1980، ص ص 443-444)

1-10 تحديد أهداف البرنامج: وذلك بما يتفق مع الفلسفة العامة والخطة العامة للمكان الذي ينفذ فيه البرنامج.

2-10 تحديد الوسائل والطرق لتحقيق الأهداف: وذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة وإمكانات أعضاء فريق الإرشاد المتوافرين وإمكانات الاستعانة بمراكز الإرشاد والعيادات النفسية في البيئة المحلية.

3-10 تحديد الإمكانيات: الموجودة والمطلوبة، أي الإمكانيات المتوفرة والناقصة التي يجب العمل على توفيرها.

4-10 تحديد ميزانية البرنامج: اللازمة لتنفيذه في ضوء الوسائل والإمكانات المتوفرة والمطلوبة وما يلزم من مختبرات وأجهزة. ويجب تحديد نسبة ميزانية البرنامج من الميزانية العامة للمدرسة وتحديد مصادر التمويل.

5-10 تحديد الخدمات: التي يقدمها البرنامج بحيث تكون مستمرة لا تتوقف وشاملة لكل الأفراد ومتكاملة بعضها مع بعض.

10-6 تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج: ويتضمن ذلك الخطوات الأساسية والأولويات وتحديد البدايات والنهايات والمدى الزمني للتنفيذ. وهذا ضروري لتجنب الانزلاق إلى خطوط فرعية قد لا تؤدي إلى الهدف.

10-7 تحديد إجراءات تقييم البرنامج: وذلك بهدف التقييم ويتضمن إعداد العدة اللازمة للتقييم والمتابعة لإظهار مدى فعالية الوسائل والطرق المتبعة ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه.

10-8 اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشاكل التي قد تطرأ: واتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة للتغلب على أي عقبات قد تعترض تنفيذ البرنامج.

10-9 تحديد الهيكل الإداري: لتنظيم البرنامج والإشراف عليه وإعداد وإشراك أكبر عدد من المتخصصين المسؤولين المتحمسين لتحديد الأهداف ولتنفيذ البرامج تحقيقاً للأهداف. ويجب تحديد إمكانات إشراك مسؤولين من الخارج مثل الوالدين وأصحاب العمل والمعالجين النفسيين والأطباء.

11 - تقييم البرنامج الإرشادي:

يعتبر التقييم من الخطوات الأساسية التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند بناء أي برنامج إرشادي وينبغي أن يكون التقييم مستمرا في كل مراحل البرنامج حتى يمكن تدارك نواحي القصور وتعزيز النواحي الايجابية، وهناك أساليب مختلفة لتقييم البرنامج الإرشادي ويعتبر التقييم من أكثر الأساليب شيوعا حيث تتم المقارنة بين درجات أفراد العينة التجريبية في البرنامج والعينة الضابطة أيضا على الأدوات المستخدمة في كل من التطبيقين القبلي والبعدي وكذلك بعد شهرين من الانتهاء من البرنامج كفترة متابعة. (حسين، 2004، ص288)

هذا ويضيف طلال الاسي (2015، ص55) أن التقييم يهدف إلى التحقق من مدى نجاح خطوات البرنامج وأنها سارت كما هو متوقع لها، ويعتبر التقييم إجراء فنيا يعتمد على قياس

التغيرات التي تحدث نتيجة الإجراء العملي المحدد، وبناء على ذلك فهو يتم وفق أربع خطوات هي:

✓ قياس التغيرات التي يمكن أن تحدث.

✓ قياس التغيرات التي حدثت فعلاً.

✓ تقدير مدى فاعلية هذه التغيرات أو الرغبة في حدوثها أو كليهما معاً.

✓ اقتراح إجراءات عملية جديدة لتصويب الوضع.

إن عملية التقييم تعمل على تعديل وتنظيم مسار البرنامج بالاتجاه الصحيح، يتشارك الجميع فيه من أجل إنجاحه، وهي عملية متوازنة مع سير الجلسات الإرشادية خطوة بخطوة.

خلاصة الفصل:

في نهاية هذا الفصل نستنتج أن البرنامج الإرشادي عبارة عن استراتيجية علمية منظمة تستند على مقومات وأسس راسخة من واقع الإرشاد النفسي في نظرته إلى الإنسان ككل، ولها أهداف أصيلة وإنسانية في مساعدة الأفراد الذين يطلبون المساعدة لتنمية تلك المهارات والقدرات التي يجهلون طرائق تنميتها بطريقة سليمة، وكذلك الأفراد الذين تقف في طريقهم بعض المعوقات تحرمهم من تحقيق التوافق الفعال سواء مع الذات أو مع الآخرين، ولا يتم ذلك إلا عن طريق إنسان مخلص يضع نصب عينه مساعدة الآخرين وإزالة كل العقبات من أمامهم للوصول بهم إلى التوافق مع ذواتهم ومع الآخرين.

الإطار المبدئي

الفصل الخامس

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

أولاً - الدراسة الاستطلاعية

ثانياً - الدراسة الأساسية

- 1- المنهج المتبع
- 2- عينة الدراسة وطريقة اختيارها
- 3- مجالات الدراسة
- 4- الإجراءات التطبيقية للدراسة
- 5- أداة الدراسة
- 6- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة
- 7- البرنامج الإرشادي النفسي الديني
- 8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً للمنهج المستخدم في الدراسة الحالية والإجراءات التي قامت بها الباحثة، وفيه تعريفاً بالمنهج المستخدم في الدراسة، ووصفاً لمجتمع الدراسة وعينة الدراسة وكيفية اختيارها، ثم عرضاً تفصيلياً للأدوات التي تم استخدامها وهي: مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009) والبرنامج الإرشادي النفسي الديني من إعداد الباحثة. وإجراءات التحقق من صلاحيتها للتطبيق، ثم عرضاً تفصيلياً لجلسات البرنامج الذي تم تصميمه لكي يناسب طبيعة الدراسة ومحتواها. لنصل في نهاية الفصل إلى أهم الأساليب الإحصائية التي استخدمتها الباحثة في الدراسة الحالية. وفيما يلي عرض تفصيلي للإجراءات المتبعة.

أولاً - الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظراً لارتباطها بالميدان، ومن خلالها يمكن التأكد من وجود عينة الدراسة، فحسب مروان عبد المجيد إبراهيم (2000، ص38) الدراسة الاستطلاعية أو البحث الاستطلاعي هي: "بحث يهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة".

وهي أول خطوة قامت بها الباحثة وكان ذلك في بداية شهر ديسمبر (2018) حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل ل: غالب المشيخي (2009) على عينة بلغ عددها (50) طالب وطالبة من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة أرادت من خلال هذه الدراسة التأكد إذا ما كانت:

- ✓ التعليم المستعملة في الأداة ملائمة وواضحة.
 - ✓ التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
 - ✓ مدى ملائمة بنود المقياس لعينة الدراسة.
 - ✓ البحث عن الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات).
 - وقد توصلت الباحثة إلى ضرورة القيام بالتعديلات التالية:
 - ✓ تغيير صفحة التعليمات لتكون مناسبة أكثر لعينة الدراسة الحالية.
 - ✓ إضافة بيانات خاصة بالمفحوص: (الجنس والسن).
- كما توصلت الباحثة أيضاً إلى تمتع أداة الدراسة بمعامل صدق وثبات مقبولين لأغراض البحث العلمي. (سنتطرق لها بالتفصيل في العنصر الخاص بذلك)

ثانياً - الدراسة الأساسية:

1- المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المستخدم قاعدة أساسية في إعداد أي بحث لاسيما في مجال العلوم النفسية، والاجتماعية والتربوية، فهو يكسبه طابعا علميا. فالمنهج حسب إبراهيم بختي (2015، ص3) هو: "الطريقة أو الأسلوب المتبع في البحث الذي يسلكه الباحث لدراسة ظاهرة معينة قصد الوصول إلى كشف حقيقة تطورها، والبحث عن حلول لمعالجة المشاكل المرتبطة بها..." كما يعرف كذلك بأنه: "مجموعة من القواعد والإجراءات المقررة من قبل المتخصصين في منهجية البحوث التي يتبعها الباحث للوصول أو الكشف عن الحقيقة أو التي تقود إلى التوصل إلى نتائج بحثية سليمة". (جامعة دمشق، 2012، ص8)

ونتيجة لطبيعة البحث الذي نحن بصدد دراسته يتطلب منا اعتماد المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه: "أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد أو فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية". (بويدري، 2000، ص183) والمنهج التجريبي الذي يعرف بأنه: "تغيير متعمد مضبوط للشروط المحدودة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوعا للدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من آثار في هذا الواقع والظاهرة" (قديلي والسمرائي، 2009، ص196).

وقد اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج شبه التجريبي وذلك لعدم إمكانية الباحثة من ضبط جميع المتغيرات الدخيلة على سبيل المثال السن ومستوى الذكاء وثقافة الفرد. وقد قامت الباحثة باستخدام مجموعة واحدة قدرت بـ: (30) طالبا وطالبة من جامعة محمد بوضياف المسيلة بقياسين قبلي وبعدي، حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009) على أفراد عينة الدراسة كقياس قبلي، ثم قامت بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني الذي تتوقع من خلاله تخفيف مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة، ثم قامت بإعادة تطبيق مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009) كقياس بعدي. ويتم التأكد من فاعلية البرنامج بعد مقارنة النتائج والكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.

البرنامج الإرشادي

اختبار قبلي ————— اختبار بعدي

2- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

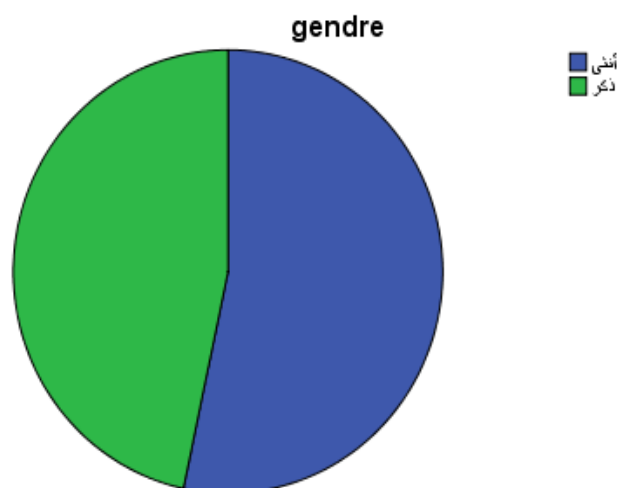
تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة والذين يعانون من مستويات مرتفعة من قلق المستقبل. ولقد بلغ عدد أفراد العينة الفعلية (30) طالبا وطالبة من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية لمناسبتها لطبيعة الموضوع. والعينة كما عرفها رشيد زرواتي (2002، ص191) هي: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليه الدراسة، فالعينة هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة، قد تكون أشخاصا كما قد تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك". وعينة دراستنا موزعة على النحو الآتي:

خصائص عينة الدراسة:

1- متغير الجنس.

جدول رقم (02) يوضح: توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	14	46.7%
إناث	16	53.3%
المجموع	30	100%

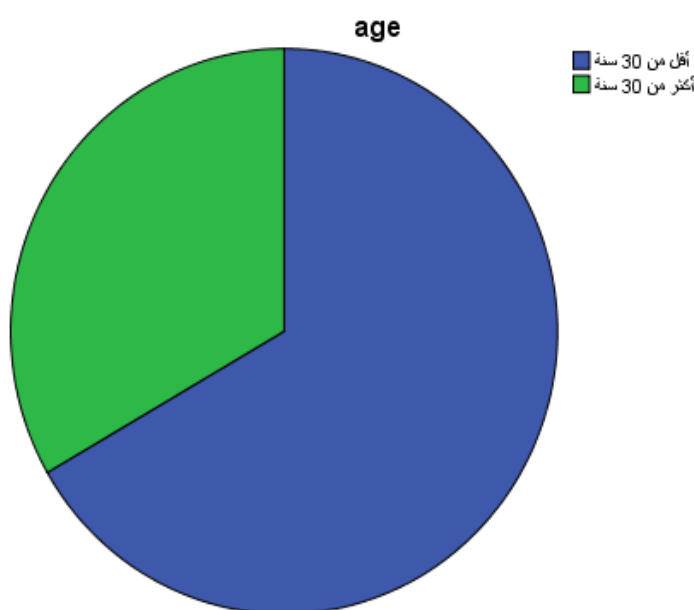


تمثيل بياني رقم (01) يمثل: توزيع العينة وفق متغير الجنس

2- متغير السن

جدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير السن

النسبة المئوية	العدد	السن
%66.7	20	أقل من 30 سنة
%33.3	10	أكثر من 30 سنة
%100	30	المجموع



تمثيل بياني رقم (02) يمثل: توزيع العينة حسب متغير السن

3-مجالات الدراسة:

3-1 المجال البشري: أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة للموسم الجامعي (2018/2019).

3-2 المجال المكاني: أجريت الدراسة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

3-3 المجال الزمني: انطلقت الدراسة النظرية ابتداء من تسجيل الموضوع بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة محمد بوضياف. أما فيما يخص الدراسة الميدانية فقد كانت في النصف الأول من شهر ديسمبر (2018) بالنسبة للدراسة الاستطلاعية أما الدراسة الأساسية فكانت من (2019/01/08 إلى غاية 2019/02/27)

4-الإجراءات التطبيقية للدراسة:

قمنا بالإجراءات التطبيقية التالية:

✓ الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي ذا العلاقة بالموضوع لاختيار أداة الدراسة.

✓ إعداد الإطار النظري للدراسة حسب متغيرات عنوان الدراسة: الإرشاد النفسي الديني قلق المستقبل والبرامج الإرشادية.

✓ إعداد كرونولوجيا لمختلف المقاييس التي تقيس قلق المستقبل وتسليمها للأستاذ المشرف حتى يتم اختيار أي المقاييس أنسب للدراسة الحالية.

✓ إعداد البرنامج الإرشادي النفسي الديني وعرضه على الأستاذ المشرف، ثم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة المختصين في علم النفس والعلوم الإسلامية، حيث تمّ الأخذ بملاحظاتهم التي وجهوها للباحثة.

✓ بعد مراجعة الأستاذ المشرف لكرونولوجيا المقاييس المسلمة له من طرف الباحثة، تم اختيار مقياس قلق المستقبل ل: غالب المشيخي (2009)

✓ التأكد من ملائمة الأداة للتطبيق وإيجاد صدقها وثباتها من خلال التطبيق على عينة استطلاعية قوامها (50) طالبا وطالبة، وكان ذلك في النصف الأول من شهر ديسمبر (2018)

- ✓ بعدما تأكدت الباحثة من ثبات المقياس وصدقه قامت بتطبيقه كقياس قبلي على عينة الدراسة الفعلية التي بلغ عددها (30) طالبا وطالبة منهم (16) طالبة و(14) طالب.
- ✓ بعد القياس القبلي لأداة الدراسة شرعت الباحثة في تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي النفسي التي بلغت (15) جلسة موزعة على ثماني (08) أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع مدة كل منها تتراوح بين (60-90) دقيقة.
- ✓ في آخر جلسة من جلسات البرنامج قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس المستخدم في الدراسة وهو القياس البعدي.
- ✓ تفريغ البيانات في برنامج (SPSS V20) وتحليلها وتفسيرها.
- ✓ وضع الفرضيات في ضوء نتائج الدراسة التي تم استخلاصها.
- ✓ تلخيص الدراسة لتسهيل التعرف على محتواها.
- ✓ ترجمة التلخيص إلى اللغة الانجليزية ليتم الاستفادة على نطاق أوسع.

5- أدوات الدراسة:

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على مصدرين في جمع المادة العلمية هما:

- 5-1 **المصدر النظري:** وذلك بالرجوع إلى الكتب، المقالات، الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة بالإضافة إلى المعاجم والقواميس...
- 5-2 **الدراسة التطبيقية:** فيها قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل والبرنامج الإرشادي النفسي الديني المصمم للتخفيف من قلق المستقبل على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة من كلا الجنسين.
- 5-3 **مواصفات أداة الدراسة:**

بعد الاطلاع على التراث الإنساني المتعلق بمشكلة الدراسة تم جمع مجموعة من المقاييس الخاصة بقلق المستقبل، كما تم عرضها على الأستاذ المشرف لنصل في الأخير الى اختيار مقياس قلق المستقبل ل: غالب المشيخي (2009) لعدة اعتبارات منها: وضوح وبساطة العبارات، كما أن المقياس في الأصل طبق على طلبة الجامعة وهو ما يتفق مع

الدراسة الحالية. وقد قام المشيخي ببناء المقياس في صورته الأولية المكونة من (49) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، وجرى بناء هذا المقياس من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي بحثت في موضوع قلق المستقبل مثل دراسة (Zaleski, 1996) ودراسة معوض (1996)، دراسة العجمي (2004)، دراسة سعود (2005)، دراسة مسعود (2006) وغيرها من الدراسات التي اهتمت بموضوع قلق المستقبل.

يتكون المقياس في صورته النهائية من (43) عبارة تتدرج تحته خمسة (05) أبعاد مختلفة لقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة هي:

- **البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل:** ويقصد به مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يدركها الفرد وتؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل.

- **البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة:** ويقصد بها التوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية وعدم القدرة على التوافق والتعامل معها.

- **البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة:** ويقصد بها الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء كانت ضغوطاً أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية وتنعكس على نظريته للمستقبل.

- **البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل:** وتعني مجموعة ردود الفعل الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الأحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة وتؤثر في مستقبله.

- **البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل:** وتعني المشكلات الجسمية أو ردود الفعل الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد في استجابته للمواقف التي تشكل تهديداً له ويدرك أنها تؤثر على مستقبله. والجدول التالي يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته.

جدول رقم (04) يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
01	التفكير السلبي تجاه المستقبل	36-31-26-21-16-11-6-1	8
02	النظرة السلبية للحياة	41-37-32-27-22-17-12-7-2	9
03	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	42-83-33-28-23-18-13-8-3	9
04	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	39-34-29-24-19-14-9-4	8
05	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	43-40-35-30-25-20-15-10-5	9
43	الدرجة الكلية		

ويتم إعطاء المفحوص درجة واحدة إذا كانت استجابته لا تنطبق، ودرجتين إذا كانت استجابته أحياناً، وثلاث درجات إذا أجاب تنطبق، بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس درجة قلق المستقبل لديه، وتتراوح الدرجات بين (43-129) درجة.

الخصائص السيكمومترية الأصلية للمقياس:

1- صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بالطرق التالية:

صدق المحكمين: حيث قام المشيخي (2009) بعرض أداة القياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس والمختصين في علم النفس بلغ عددهم (13) محكماً. وفي ضوء آرائهم وملاحظاتهم التي أبدوها أجريت بعض التعديلات، حيث تم حذف (04) عبارات من أصل (49) عبارة لم تحظ بنسبة اتفاق (80%) من المحكمين بسبب عدم توافقها مع البعد المحدد أو أنها تحمل معانٍ مكررة بصيغ مختلفة، وقد تم حذف العبارات التي أجمع المحكمون على حذفها كما في الجدول التالي:

جدول رقم (05) يوضح العبارات التي تم حذفها بناء على رأي المحكمين

الرقم	العبرة	عدد المحكمين الذين اتفقوا على حذفها
01	أشعر أنني مهما بذلت من جهد فلن أحقق أهدافي.	6
02	أتوقع أحداثاً مأساوية تهدم حياتي.	5
03	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المستقبلية.	5
04	أشعر بأن المستقبل مظلم ولا يبشر بخير.	6

صدق الاتساق الداخلي:

تم القيام بدراسة استطلاعية للأداة، وذلك بتطبيقها على عينة من طلاب كلية العلوم والآداب بجامعة الطائف بلغ عددهم (60) طالباً متوسط أعمارهم (20.31) بانحراف معياري قدره (0.91). وبعد إجراء التحليل الإحصائي قام الباحث بحذف التي كان معامل ارتباطاتها غير دال وعددها (2) عبارتين والجدول التالي يوضح العبارات التي تم حذفها بناء على الدراسة الاستطلاعية.

جدول رقم (06) يوضح العبارات التي تم حذفها بناء على الدراسة الاستطلاعية

رقم العبرة	العبرة	معامل الارتباط
01	يؤرقني عدم استقرار حياتي الأسرية	0.08
02	أنزعج لعدم اهتمام أسرتي بمستقبلي	0.11-

وبهذا أصبحت الأداة مكونة من (43) عبارة في صورتها النهائية.

صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى باستخدام اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات. واتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس وهذا يعني أن المقياس صادق.

2- ثبات المقياس:

قام الباحث باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (60) طالبا. والنتائج جاءت كما يلي:

جدول رقم (07) يوضح معامل ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية

رقم البعد	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
01	التفكير السلبي تجاه المستقبل	0.82
02	النظرة السلبية للحياة	0.79
03	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	0.79
04	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	0.78
05	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	0.79
	الدرجة الكلية	0.90

من خلال الجدول يتضح أن معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بلغ (0.90) وهي قيمة مرتفعة تدلّ على ثبات المقياس.

6- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة الحالية:

قامت الباحثة في هذه الدراسة بتطبيق مقياس قلق المستقبل ل: غالب المشيخي (2009) على مجموعة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة من كلا الجنسين بلغ عددهم (50) طالبا وطالبة من أجل استخلاص الخصائص السيكومترية للمقياس.

6-1 ثبات المقياس:

تمّ التحقق من ثبات الأداة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ والجدول التالي رقم () يوضح ذلك:

جدول رقم (08) يوضح: معاملات ثبات المقياس وأبعاده الخمسة باستخدام ألفا كرونباخ

الأبعاد	التفكير السلبي تجاه المستقبل	النظرة السلبية للحياة	القلق من الأحداث الضاغطة	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	المقياس ككل
معامل ألفا	0.83	0.75	0.59	0.72	0.66	0.90

يتضح من الجدول رقم () أن معاملات ثبات أبعاد المقياس باستخدام ألفا كرونباخ قد تراوحت ما بين (0.59-0.83) وهي كلها قيم فوق المتوسط مما يسمح لنا بقبولها، أما معامل ألفا للمقياس ككل فقد بلغت قيمته (0.90) الأمر الذي يشير إلى تمتّع المقياس بثبات عال.

كما تمّ التأكد كذلك من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية من خلال معامل الارتباط بيرسون (RP) الذي بلغ (0.71) ثم القيام بتصحيحه في معادلة سبيرمان براون وبذلك بلغ معامل الثبات (0.83) وهي قيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي وتدل على ثبات المقياس.

6-2 صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس عن طريق معاملات الصدق الداخلي بحساب معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجدولين التاليين يوضحان ذلك:

جدول رقم (09) يوضح: معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس.

التفكير السلبي تجاه المستقبل		النظرة السلبية للحياة		القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة		المظاهر النفسية لقلق المستقبل		المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	0.715**	02	0.565**	03	0.315*	04	0.487**	05	0.492**
06	0.507**	07	0.622**	08	0.442**	09	0.531**	10	0.313*
11	0.701**	12	0.713**	13	0.711**	14	0.527**	15	0.607**
16	0.504**	17	0.755**	18	0.291*	19	0.634**	20	0.590**
21	0.778**	22	0.591**	23	0.483**	24	0.570**	25	0.623**
26	0.685**	27	0.322*	28	0.570**	29	0.657**	30	0.596**
31	0.712**	32	0.414**	33	0.455**	34	0.663**	35	0.653**
36	0.792**	37	0.678**	38	0.540**	39	0.601**	40	0.493**
/	/	41	0.594**	42	0.588**	/	/	43	0.304*

*. دال عند 0.05

**. دال عند 0.01

جدول رقم (10) يوضح: معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية

لكل بعد من أبعاد المقياس

الأبعاد	التفكير السلبي تجاه المستقبل	النظرة السلبية للحياة	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل
معامل الارتباط	**0.872	**0.865	**0.705	**0.850	**0.602

** دالة عند 0.01

من خلال الجدولين السابقين يتبين لنا أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس دالة عند (0.01-0.05) وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.304-0.792). أما معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس دالة عند (0.01) وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.602 - 0.872) وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

7- البرنامج الإرشادي النفسي الديني:

البرنامج الإرشادي النفسي الديني المقترح هو عبارة عن برنامج إرشادي نفسي ديني قائم على أسس دينية إسلامية نابعة من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، مستخدماً في ذلك أساليب وفنيات ومبادئ دينية وروحية ومعرفية بهدف تعديل سلوك الفرد وأفكاره، من أجل الوصول بالفرد إلى معرفة نفسه وربه جلّ وعلا ودينه، وذلك من أجل تحقيق الصحة النفسية والتخفيف من قلق المستقبل لديه.

إجراءات تصميم البرنامج:

بعد قيام الباحثة بعمل مسح للدراسات والبحوث التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي نفسي على اختلاف النظريات المتبعة في كل برنامج في التخفيف من قلق المستقبل مثل دراسة بنيس (2018)، دراسة محمد وحبيب وإبراهيم (2018)، دراسة أبو الغيط وبخيت (2017)، دراسة علي (2017)، دراسة الزغبى (2017)، دراسة الزيتاوي (2016)، دراسة منصور والموافي وعطا الله (2016)، دراسة الرشيد (2015)، دراسة سعود والحلبي والكشكي (2014)، دراسة حمد (2014)، دراسة السمييري وصالح (2013)، دراسة النجار (2013)، دراسة الوليدي (2013)، دراسة

الغامدي (2013)، دراسة راشد والحسيني (2012)، دراسة حنتول (2012)، دراسة محمد (2008)، دراسة عبد الرحيم (2007)، دراسة طافش (2017)، دراسة نصار والشافعي (2005)، دراسة محمد (1416هـ)، دراسة البنا (1999)، دراسة دياب (2001). قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي الذي قد مرّ بمجموعة من الخطوات هي كالتالي:

- الاطلاع على ما توفّر من تراث انساني يتعلّق بأثر الدين في علاج قلق المستقبل وغيره من اضطرابات نفسية.

- قامت الباحثة بتحديد الاطار العام للبرنامج: أهدافه، فنياته، مدّته وتخطيط مبدئي لمحتوى جلساته، وذلك بالاستعانة بمجموعة من البرامج الإرشادية النفسية التي هدفت للتخفيف من قلق المستقبل مثل البرنامج المعتمد في دراسة طافش (2017) ودراسة الهور (2016) ودراسة طلال سلامة الاسي (2015) ودراسة حنتول (2012) ودراسة حاتم الغامدي (2013)، ودراسة يحيى الغامدي (2011).

- قامت الباحثة بتوزيع مفردات الجلسات الإرشادية للبرنامج على مدار مدة البرنامج وتحديد سير الجلسات والأنشطة المتبعة. حيث بلغت عدد جلساته (15) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً مدة كل جلسة تراوحت ما بين (60-90) دقيقة.

- بعد انجاز البرنامج وتصميم جلساته قامت الباحثة بإطلاع المشرف بما تمّ انجازه.
- بعد موافقة الأستاذ المشرف على جلسات البرنامج قامت الباحثة بتوزيع البرنامج على مجموعة من المحكمين بدرجة دكتور فأعلى ممن هم على دراية بالبرامج الإرشادية وتطبيقها.
- بعد أن حصلت الباحثة على نسخ البرنامج الإرشادي من المحكمين قامت بإجراء بعض التعديلات، كتعديل بعض الأنشطة في الجلسة بما يتناسب وأهدافها، تعديل المدة الزمنية لكل جلسة، ضبط الأساليب المستخدمة في كل جلسة.

أهداف البرنامج:

أ- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال تعديل بعض الأفكار والمعتقدات وفق الفلسفة الإسلامية.

ب - الأهداف الخاصة:

- تشخيص مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.
- قياس مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.
- إكساب المشاركين رؤية إسلامية واضحة حول بعض المفاهيم مثل: الرزق.
- مساعدة المشاركين على تعديل الأفكار والمعتقدات المسببة للقلق.
- تنمية الوعي الديني لدى المشاركين.
- ربط المشاركين بخالقهم وتقوية العلاقة به جلّ وعلا.
- تنمية السلوك التوكيدي لأفراد عينة الدراسة خلال مواجهة المواقف والتواصل مع الآخرين.
- تعزيز الثقة بالنفس وتدعيم الذات لدى أفراد العينة.
- تدريب المشاركين على فنيات ومهارات تعمل على تخفيف قلق المستقبل وتقليل التوتر النفسي.
- تدريب المشاركين على مهارة حل المشكلات بالطرق الموضوعية الصحيحة.
- تدريب المشاركين على كيفية مواجهة الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية وعدم الانغلاق على الذات.

- محتوى البرنامج الإرشادي:

- التصور النظري للبرنامج:

استخدمت الباحثة برنامجاً إرشادياً يستند في محتواه النظري إلى الشريعة الإسلامية: كتاب الله وسنة رسوله الكريم محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم والباحثة تهدف من خلال هذا البرنامج إلى:

- تعديل بعض السلوكيات التي تعتبر مسببات لقلق المستقبل.
- إكساب المشاركين خلفية نظرية حول قلق المستقبل الذي يعانون منه.
- تدريب المشاركين على مجموعة من الأنشطة الهادفة أهمها الاسترخاء والتفريغ الانفعالي.
- إكساب المشاركين مهارة توكيد الذات وحل المشكلات.

- الإستراتيجية:

يقوم البرنامج الإرشادي المصمم والمطبق في الدراسة الحالية على إستراتيجية الإرشاد الجماعي كإستراتيجية أساسية من خلال استخدام فنيات المناقشة والحوار والتعزيز الإيجابي والتدريب واكتساب المعلومات بهدف تخفيف قلق المستقبل لدى المشاركين، والحد من الأفكار السلبية الموجودة لديهم من خلال نشاطات الجلسات الإرشادية.

ويقوم البرنامج على الإرشاد الجماعي وفقاً لما تقتضيه طبيعة الدراسة، حيث يستفيد أكبر عدد من المسترشدين وبأقل تكلفة وفي أسرع وقت، زيادة على ذلك فهذه الطريقة تقوم على فلسفة أن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين، ولديه حاجات نفسية واجتماعية ولديه مشكلات التي لا يمكن أن يشبعها أو يحلها بمفرده، ومنه فلا بدّ من أن يتفاعل مع الآخرين ويؤثر فيهم ويتأثر بهم، ولا بدّ له أن يعيش في جماعة حتى يشعر بالأمن والانتماء والتقدير الاجتماعي منها، وإلا كان عرضة للعزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية، لأن التفاعل والاندماج مع الآخرين يزود الفرد بأفكار جديدة ويتعلم سلوكيات جديدة، كما أن وجود الفرد في جماعة يساعده على تصحيح أفكاره الخاطئة وتعديل

سلوكه المضطرب وكذا نظرتة للحياة. وأكثر من هذا أن التفاعل بين الفرد والجماعة يعينه على فهم ذاته واكتشاف ما لديه من قدرات وإمكانات. (حسين، 2004، ص228)

- الفنيات المستخدمة:

✓ أسلوب المحاضرة.

✓ أسلوب المناقشة والحوار .

✓ أسلوب التعزيز الايجابي

✓ أسلوب الواجبات المنزلية.

✓ أسلوب التغذية الراجعة.

✓ أسلوب الاسترخاء.

✓ أسلوب التفريغ الانفعالي.

✓ أسلوب تصحيح الأفكار .

✓ أسلوب التطبيقات العملية.

✓ أسلوب العصف الذهني.

✓ أسلوب طرح الأسئلة.

- الأدوات والأساليب المستخدمة:

✓ جهاز كمبيوتر .

✓ جهاز عرض (DATA Chow)

✓ مطويات إرشادية.

✓ أوراق وأقلام.

✓ ألوان.

✓ مقاطع فيديو .

- مراحل تطبيق البرنامج:

مرّ البرنامج بأربعة (04) مراحل هي:

- مرحلة البدء:

وتتمثل في الجلسة الأولى التي يتم فيها التعارف بين الباحثة والمشاركين في البرنامج وبين المشاركين فيما بينهم. وفيها أيضا يتم الحديث عن البرنامج الإرشادي الذي سوف تقوم الباحثة بتطبيقه وذلك من خلال تعريفهم أولا بماهية البرنامج وأهدافه، ثم معرفة ماهية الشباب الجامعي كمرحلة عمرية من مراحل النمو الإنساني وجملة التغيرات المصاحبة لها. وفي هذه المرحلة يتم تطبيق القياس القبلي.

- مرحلة التعرف إلى مشكلة الدراسة الأساسية:

وفيها يتم الحديث عن مشكلة الدراسة الأساسية والتعريف بالقلق بشكل عام من خلال مفهومه، أنواعه، أسبابه ومخاطره وكذا الحديث عن قلق المستقبل وماهيته والعوامل المسببة له، وإبراز الآثار السلبية الناتجة عنه وطرق علاجه.

- مرحلة العلاج:

وهي المرحلة التي يتم من خلالها تدريب المشاركين على مهارات وسلوكيات جديدة ومشاركتهم بأنشطة فاعلة واستخدام أساليب كالتعزيز الإيجابي، الاسترخاء والتفريغ الانفعالي لتعديل الأفكار السلبية التي تراود المشاركين والتي من شأنها أن تضاعف من مستوى قلق المستقبل لديهم.

- مرحلة الإنهاء:

وهي المرحلة الأخيرة، حيث يتم فيها التأكد من الوصول إلى الأهداف الأساسية للبرنامج الإرشادي، وفيها يتم أيضا تطبيق القياس البعدي للكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي.

- العينة التي سيطبق عليها البرنامج:

سيتم تطبيق البرنامج على مجموعة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة على اختلاف نوعهم وأعمارهم وتخصصاتهم.

- عدد جلسات البرنامج:

يتكون البرنامج الإرشادي الحالي من خمسة عشرة (15) جلسة

- المدة الزمنية لكل جلسة:

تراوحت المدة الزمنية لجلسات البرنامج ما بين (60-90) دقيقة، وهذا التباين في زمن كل جلسة راجع إلى أن هناك جلسات تستلزم 60 دقيقة في حين هناك جلسات يلزمها 90 دقيقة لطبيعة الموضوع وأهميته وكذا تدخلات المشاركين ومناقشاتهم مع الباحثة.

جدول رقم (11) يوضح الإطار العام لجلسات البرنامج الإرشادي النفسي الديني

الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف العامة	زمن كل جلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة
الجلسة الأولى	التعريف بالبرنامج الإرشادي والعلاقة الإرشادية	إجراء تعارف بين الباحثة والطلبة المشاركين في البرنامج وبين الطابة وأقرانهم من أجل بناء العلاقة الإرشادية بين الباحثة وأفراد المجموعة	كل الجلسات تتراوح مدتها من 60 دقيقة إلى 90 دقيقة	المناقشة الجماعية، المحاضرة، الحوار الهادف، الواجب المنزلي	جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow سيورة، أقلام، عرض بور بوينت للبرنامج وجلساته، مطوية للبرنامج
الجلسة الثانية	التعريف بمفهوم الشباب الجامعي	معرفة ماهية الشباب الجامعي كمرحلة عمرية من مراحل النمو الإنساني وجملة التغيرات المصاحبة لهذه المرحلة.		المحاضرة، المناقشة الجماعية، الواجب المنزلي	مطوية إرشادية بعنوان الشباب مرحلة التحديات، عرض بور بوينت لبعض المشكلات السلوكية والتعليمية الشائعة، جهاز حاسوب، جهاز عرض
الجلسة الثالثة	التعريف بمفهوم القلق، أنواعه، أسبابه ومخاطره	التعرف على اضطراب القلق وأعراضه بشكل مبسط		المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي	مطوية إرشادية حول القلق، عرض بور بوينت حول أنواع القلق ومخاطره، جهاز حاسوب جهاز عرض
الجلسة الرابعة	التعريف بمفهوم قلق المستقبل والعوامل المسببة له وإبراز الآثار السلبية الناتجة عنه	التعرف على قلق المستقبل وأسبابه ومصادره		المناقشة والحوار، المحاضرة، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي	عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول قلق المستقبل
الجلسة الخامسة	الاسترخاء بالذكر	إدراك المشاركين أهمية الاسترخاء والتدريب عليه باستخدام الذكر والتأمل.		المحاضرة والحوار، الحديث الذاتي، التعزيز الإيجابي، تصحيح الأفكار، التطبيقات العملية والواجب المنزلي	مقاطع فيديو، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول طريقة الاسترخاء
الجلسة السادسة	التفريغ الانفعالي	التعرف على آلية التفريغ الانفعالي		الاسترخاء، التفريغ الانفعالي، التعزيز الإيجابي والواجب المنزلي	عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول موضوع التفريغ الانفعالي،

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

أوراق بيضاء وألوان				
عرض بور بوينت حول موضوع الجلسة، الجلسات، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول المشكلات وأنواعها وكيفية مواجهتها بحكمة	المحاضرة، المناقشة والحوار، لعب الأدوار، التعزيز الإيجابي والواجب المنزلي	إكساب المشاركين مهارة التعامل الإيجابي مع المشكلات	أسلوب حل المشكلات	الجلسة السابعة
عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول أثر الدين في حياة الفرد والمجتمع.	المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي والواجب المنزلي	تقوية الوازع الديني للمشاركين	أثر الدين في حياة الفرد والمجتمع	الجلسة الثامنة
عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول فضل قراءة القرآن وفوائده، أوراق وأقلام	طرح الأسئلة، التوضيح، الإقناع، التفاعل، الإصغاء، التلخيص، التعزيز الإيجابي، المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي	بيان فضل قراءة القرآن الكريم	فضل قراءة القرآن وفوائده	الجلسة التاسعة
أوراق وأقلام، عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول فضل الذكر وفوائده	طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي	معرفة أهمية ذكر الله وفضله	فضل الذكر وفوائده	الجلسة العاشرة
أوراق وأقلام، عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول فضل الدعاء وأثره في التخفيف من قلق المستقبل	طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التفاعل، المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي	معرفة أثر الدعاء في تخفيف قلق المستقبل	فضل الدعاء وأثره في تخفيف قلق المستقبل	الجلسة الحادية عشر
مقاطع فيديو، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول موضوع أهمية الصلاة ومفهومها وصفاتها	المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، التوضيح، الإصغاء، الإقناع، التفاعل، طرح الأسئلة، التعزيز الإيجابي والواجب المنزلي	بيان فضل الصلاة وتوضيح كيفية وصلة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم	أهمية الصلاة وأثرها في التخفيف من قلق المستقبل	الجلسة الثانية عشر
عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول فلسفة الرزق في الإسلام، أوراق وأقلام	الحوار والمناقشة، العصف الذهني، الحديث الذاتي، طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، الإقناع، التفاعل، التغذية الراجعة والواجب المنزلي	تعديل أفكار المشاركين الخاصة بالرزق	فلسفة الرزق في الإسلام	الجلسة الثالثة عشر
عرض بور بوينت، جهاز حاسوب، جهاز عرض، مطوية حول تأكيد الذات.	المناقشة والحوار، التعبير عن المشاعر، المحاضرة، التعزيز الإيجابي والواجب المنزلي	إكساب المشاركين القدرة على التعبير الملائم عن الانفعالات وتقوية الثقة بالنفس	توكيد الذات	الجلسة الرابعة عشر
أوراق وأقلام	طرح الأسئلة، التوضيح، الإصغاء، التلخيص، التفاعل، التقييم، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي	تلخيص عام لجلسات البرنامج الإرشادي وتقييم المشاركين لجلسات البرنامج الإرشادي	الإنهاء والتقييم	الجلسة الخامسة عشر والخاتمة

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضياتها قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة.
- ✓ معادلة ألفا كرونباخ، معادلة سبيرمان - براون لحساب ثبات الأداة.
- ✓ النسب المئوية والتكرارات لتوضيح مواصفات عينة الدراسة.
- ✓ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجالات التقييم لاستخراج مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.
- ✓ اختبار (ت) لبيان دلالة الفروق في قلق المستقبل لدى عينة الدراسة للفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي.
- ✓ معادلة حجم التأثير (Cohen's d) للتحقق من فاعلية البرنامج.

خلاصة الفصل:

تضمن هذا الفصل من الدراسة تقديم لأهم الإجراءات المنهجية بشكل مفصل، حيث تم البدء بمنهج البحث المتمثل في المنهج شبه التجريبي ثم تحديد مكان وزمان إجراء الدراسة ثم الانتقال إلى عرض المراحل المتبعة أثناء القيام بالدراسة الاستطلاعية وكذا الدراسة الأساسية وتقديم وصف لعينة الدراسة الفعلية، وبعدها أدوات جمع البيانات المستخدمة المتمثلة في مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009) والبرنامج الإرشادي النفسي الديني وكذا مختلف الأساليب الإحصائية المستعملة لتحليل هذه البيانات.

الفصل السادس

نتائج الدراسة وتفسيراتها

تمهيد

1- عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشتها وتفسيرها

2- عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشتها وتفسيرها

3- عرض نتائج التساؤل الثالث ومناقشتها وتفسيرها

4- عرض نتائج التساؤل الرابع ومناقشتها وتفسيرها

استنتاج عام

تمهيد:

بعد تطبيق البرنامج قامت الباحثة بعرض النتائج المتوصل إليها في هذا الفصل، حيث تم إجراء القياسين القبلي والبعدي لمقياس الدراسة على أفراد العينة (ن = 30) طالبا وطالبة. وبعد جمع البيانات تم تفرغها وتصحيحها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V20) وقد استخدمت الباحثة بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من صحة فروضها، ومن ثم الحصول على النتائج، كما قامت الباحثة بعد عرض نتائج الدراسة بمناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

1- عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشتها وتفسيرها:

والذي ينص على: "ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي؟" وللإجابة على هذا السؤال قمنا بصياغة الفرضية التالية: "يعاني أفراد عينة الدراسة من مستوى عالٍ من قلق المستقبل في القياس القبلي". وللتحقق من صحة هذه الفرضية فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على فقرات مقياس قلق المستقبل المعتمد في دراستنا. والجدول (12) (13) (14) (15) (16) (17) التالية توضح ذلك.

يتضمن المقياس ثلاثة (3) بدائل هي: (تنطبق / أحيانا / لا تنطبق) تأخذ الدرجات كما يلي على الترتيب (3 / 2 / 1) هذا يعني أن أكبر درجة هي 3 وأقل درج هي 1 ومنه:

$$2 = 1 - 3$$

$$0.66 = 3/2 \text{ إذن:}$$

$$1.66 = 0.66 + 1$$

$$2.32 = 0.66 + 1.66$$

$$3 \approx 2.98 = 0.66 + 2.32$$

ومنه فمجالات التقويم هي:

$$[1 - 1.66] = \text{مستوى منخفض}$$

$$[1.66 - 2.32] = \text{مستوى متوسط}$$

$$[2.32 - 3] = \text{مستوى عالٍ وبالتالي فإن:}$$

✓ العبارات التي متوسطها الحسابي ينتمي للمجال $[1 - 1.66]$ هي فقرات ذات مستوى منخفض.

✓ العبارات التي متوسطها الحسابي ينتمي للمجال $[1.66 - 2.32]$ هي فقرات ذات مستوى متوسط.

✓ العبارات التي متوسطها الحسابي ينتمي للمجال $[2.32 - 3]$ هي فقرات ذات مستوى عالٍ.

جدول رقم (12) يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل لمقياس قلق المستقبل.

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
01	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل	1,87	,629	4	متوسط
06	تتناوبني حالة من التوتر وعدم الارتياح	2,10	,548	2	متوسط
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي	1,67	,711	7	متوسط
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي	2,37	,765	1	عالٍ
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت بالمستقبل	1,70	,466	6	متوسط
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري	2,10	,712	3	متوسط
31	أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة	1,57	,626	8	منخفض
36	يسيطر عليّ شعور بالخوف من المستقبل	1,83	,648	5	متوسط
بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل		1.90	0.349	/	متوسط

يظهر من خلال الجدول رقم (12) أن أعلى متوسط بلغ (2.37) وكان للعبارة رقم (16) والتي تنص على أن: "أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي" وهذا يدل على أن النسبة الكبيرة من عينة الدراسة قلقون من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافهم حيث أن وجود هدف أو مجموعة أهداف في حياتنا هو الذي يجعلنا في حالة من اليقظة والقدرة على التكيف مع ذواتنا وكذا التكيف مع الآخرين. فالإنسان الناجح هو الذي يسير وفق أهداف مرسومة مسبقا ويعمل على تحقيقها، وهذه العملية تؤثر على عقل الإنسان وبالتالي يصبح يسير نحو الهدف المنشود تلقائيا. وعدم تحقيق هذا الهدف يؤدي بصاحبه إلى عدم توافقه مع ذاته ومع المحيطين به بل يتعدى ذلك إلى نقص ثقته بنفسه وعدم تحكمه في ذاته، مما يجره إلى السلبية، الأفكار اللاعقلانية وعدم القدرة على مجابهة العقبات التي تواجهه. أما أقل المتوسطات الحسابية فقد كان للعبارة رقم (31) والتي تنص على: "أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة" وهذا إن دلّ على شيء فإنما يدل على أن أفراد عينة الدراسة وعلى الرغم من قلقهم على مستقبلهم والتفكير السلبي الذي قد يراودهم في بعض الأحيان تجاهه إلا أنهم يرون أن الغد سيكون أفضل وهذا إيماننا منهم بأن ما كتب لهم سيكون لهم وهذا ما يؤكد قول الشافعي رحمه الله في أبياته:

عليك بتقوى الله إن كنت غافلا *** يأتيك بالأرزاق من حيث لا تدري
فكيف تخاف الفقر والله رازق *** فقد رزق الطير والحوث في البحر
ومن ظن أن الرزق يأتي بقوة *** ما أكل العصفور شيئاً مع النسر
تزول عن الدنيا فإتاك لا تدري *** إذا جنّ عليك الليل هل تعيش إلى الفجر

جدول رقم (13) يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد النظرة السلبية للحياة لمقياس قلق المستقبل.

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
02	أخشى الفشل في المستقبل	2,20	,805	3	متوسط
07	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق	1,57	,679	7	منخفض
12	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة	1,47	,629	8	منخفض
17	أخشى أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل	1,83	,834	4	متوسط
22	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم	1,40	,621	9	منخفض
27	تلازمني فكرة الموت في كل وقت	1,77	,728	5	متوسط
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل	2,30	,651	2	متوسط
37	أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات	2,33	,758	1	عالٍ
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة	1,70	,702	6	متوسط
	بعد النظرة السلبية للحياة	1.84	0.380	/	متوسط

يظهر من خلال الجدول رقم (13) أن أعلى متوسط بلغ (2.33) وكان للعبارة رقم (37) والتي تنص على أن: "أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات". أما أقل المتوسطات الحسابية فقد كان للعبارة رقم (22) والتي تنص على: "نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم" بمتوسط حسابي قدره (1.40) وهذا يدل على أن أفراد عينة الدراسة يرون أن المستقبل سيحمل الكثير من الصعوبات والعقبات التي سوف تعيقهم في تحقيق أهدافهم خاصة في ظل الظروف الراهنة. ولكن رغم هذا القلق وهذا الخوف مما سيحمله المستقبل في طياته إلا أن نظرتهم للحياة تتسم بنوع من التفاؤل، وهذا إن دلّ على شيء فإنما يدلّ على مدى إيمان أفراد عينة الدراسة وثقتهم في الخالق عزّ وجلّ بأنه رازقهم، فسبحان من وصف نفسه بالرازق والرزّاق، سبحان من يرزق النملة السوداء في الليلة الظلماء على الصخرة الصماء ولا ينسى من فضله أحداً أبداً. قال الله تعالى في محكم تنزيله في سورة نوح الآيات

(10-11-12): ﴿ قُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (10) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (11) وَيُبَدِّلْ لَكُمْ بَأْمَالِ وَبَيْنَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا (12) ﴾

جدول رقم (14) يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة لمقياس قلق المستقبل.

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
03	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب	2,17	,648	4	متوسط
08	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج	1,67	,758	9	متوسط
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة	1,80	,761	8	متوسط
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل	2,10	,885	5	متوسط
23	تزعجني نسبة الطلاق في المجتمع	2,33	,711	3	عالٍ
28	أشعر بضغط نفسي لقلق أهلي الدائم على مستقبلي	1,90	,759	7	متوسط
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي	2,40	,855	2	عالٍ
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج	2,70	,535	1	عالٍ
42	يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة	2,03	,669	6	متوسط
	بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	2.12	0.339	/	متوسط

يظهر من خلال الجدول رقم (14) أن أعلى متوسط بلغ (2.70) وكان للعبارة رقم (38) والتي تنص على أن: "أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج". أما أقل المتوسطات الحسابية فقد كان للعبارة رقم (08) والتي تنص على: "يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج" بمتوسط حسابي قدر بـ: (1.67) وهذا يدل على أن أفراد عينة الدراسة أكثر ما يخشونه هو قلة فرص العمل بعد التخرج فالطالب يدرس ويجتهد لينال شهادة تؤهله إلى دخول سوق العمل وبالتالي تحقيق حياة كريمة، لكن إذا تخرج الطالب ولم يجد منصب عمل ضمن تخصصه فقد يضطر إما إلى تحويل مساره والعمل في أي مجال كان، أو يتنازل عن بعض الأهداف الأخرى أو تأجيلها إلى أجل غير مسمى وهذا ما يفسر أيضا النتيجة التي توصلت إليها الباحثة فيما يخص العبارة رقم (08) حيث توصلت إلى أن مستوى قلق أفراد عينة الدراسة وانزعاجهم من تزايد أعباء وتكاليف الزواج متوسط وبالتالي فهم إما لا يفكرون في الزواج من أساسه وإما هو قرار مؤجل.

جدول رقم (15) يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل لمقياس قلق المستقبل.

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
04	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار	1,87	,900	7	متوسط
09	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني	1,90	,712	6	متوسط
14	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل	2,03	,718	3	متوسط
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل	2,00	,788	5	متوسط
24	أشعر بضعف التركيز وشروذ الذهن	2,00	,695	4	متوسط
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي	1,70	,750	8	متوسط
34	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر	2,07	,785	2	متوسط
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات	2,20	,664	1	متوسط
	بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل	1.97	0.421	/	متوسط

يتبين لنا من خلال الجدول السابق أن أغلب العبارات متوسطاتها الحسابية متقاربة وذات مستوى متوسط، حيث بلغ أعلى متوسط كان (2.20) وكان للعبارة رقم (39) والتي تقول: "أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات". في حين نجد أن أقل متوسط حسابي قد بلغ (1.70) وقد كان من نصيب العبارة رقم (29) والتي تقول: "أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي". تعتبر عملية اتخاذ القرارات عملية معرفية ينتج عنها اختيار طريقة أو مسار معين للقيام بعمل ما أو لتحقيق هدف ما، وذلك من خلال تفضيل الفرد من بين مجموعة من البدائل والاحتمالات المتوفرة لديه، وتعود أسباب عدم قدرة الطالب على اتخاذ قراراته وتردده إما لخوفه من تكرار خطأ سابق أو لخوفه من تحمل المسؤولية وإما لنقص ثقته بنفسه في تحقيق أهدافه وإما لمبالغته في تحليل الاحتمالات المتوفرة لديه وبالتالي إضاعة الوقت والدخول في دوامة من القلق، الشك، الارتباك، الحيرة، الضيق، انشغال الفكر وبالتالي تشوش الأفكار مما يؤدي به إلى صعوبة الاختيار وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الحالية في هذا البعد.

جدول رقم (16) يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على عبارات بعد المظاهر الجسمية لقلق المستقبل لمقياس قلق المستقبل.

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
05	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية	1,63	,490	5	منخفض
10	أشعر بالخمول وتوتر العضلات	1,90	,662	1	متوسط
15	أعاني من بعض الاضطرابات بالمعدة	1,63	,718	6	منخفض
20	أعاني من ضيق في التنفس	1,40	,563	8	منخفض
25	أعاني من اضطرابات في النوم	1,87	,819	3	متوسط
30	أشعر بسرعة نبضات القلب	1,87	,776	2	متوسط
35	أعاني من صداع مستمر	1,73	,640	4	متوسط
40	يتسبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح	1,30	,596	9	منخفض
43	أعاني من ارتفاع في ضغط الدم	1,43	,679	7	منخفض
	بعد المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	1.64	0.351	/	منخفض

يظهر من خلال الجدول رقم (16) أن أعلى متوسط بلغ (1.90) وكان للعبارة رقم (10) والتي تنص على أن: "أشعر بالخمول وتوتر العضلات". أما أقل المتوسطات الحسابية فقد كان للعبارة رقم (40) والتي تنص على: "يتسبب مني العرق بغزارة دون سبب واضح" بمتوسط حسابي قدر بـ: (1.30). يرى البعض أن الخمول هو صفة شخصية متعلقة بتكاسل الفرد متجاهلين في ذلك أن يكون سببه مشكلة صحية أو نفسية تصيب الفرد فتجعله غير قادر على الحركة بشكل طبيعي. فقد يكون هذا الأخير بسبب مشاكل في القلب والتنفس، أو بسبب نقص الفيتامينات في الجسم وقد يكون سببه نفسي، حيث أن كثرة الضغوط النفسية والتفكير يسبب ضغط على الدماغ مما يؤثر على كافة أعضاء الجسم ويجعله خاملاً متوتراً، وهذا ما أكدت عليه العناني (2000، ص114) حيث ذكرت أن من أعراض القلق الجسمية الضعف العام ونقص الطاقة والحيوية والنشاط والمثابرة وتوتر العضلات.

جدول رقم (17) يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بأبعاده الخمسة.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
التفكير السلبي تجاه المستقبل	1,90	0,349	3	متوسط
النظرة السلبية للحياة	1,84	0,380	4	متوسط
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	2,12	0,339	1	متوسط
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	1,97	0,421	2	متوسط
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	1,64	0,351	5	متوسط
قلق المستقبل ككل	1,89	0,269	/	متوسط

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح أن البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة قد حصل على المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.12) وانحراف معياري قدره (0.339) وحصل البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (1.97) وانحراف معياري (0.421). وحصل البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قيمته (1.90) وانحراف معياري قيمته (0.349). وحصل أيضا البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة على المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره: (1.84) وانحراف معياري قدره (0.380). في حين حصل البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل على المرتبة الأخيرة بمتوسط قيمته (1.64) وانحراف معياري قيمته (0.351). أما الدرجة الكلية للمقياس ككل فحصلت على متوسط حسابي قدره (1.89) وانحراف معياري قدره: (0.269).

وبعد الاطلاع على أدبيات البحث تم وضع المعيار التالي للحكم على نتائج هذا التساؤل حيث كانت مجالات التقييم كما يلي:

$$1] - 1.66 = \text{مستوى منخفض}$$

$$2] - 1.66 = \text{مستوى متوسط}$$

$$3] - 2.32 = \text{مستوى عالٍ}$$

وعلى ضوء هذه النتيجة ومن خلال نفس الجدول السابق يمكن القول أن أفراد عينة الدراسة يعانون من مستوى متوسط من قلق المستقبل بأبعاده الخمسة. وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى خوف طلبة الجامعة من المستقبل نتيجة ما يشهده المجتمع من تغيرات سريعة ووجود عوامل متعددة ومتنوعة تعمل على زيادة معدل قلق المستقبل. فالعالم يشهد كل يوم بل كل لحظة تغيرا سواء كان ذلك على الصعيد الاجتماعي أو الاقتصادي أو السياسي، وما ينتج عن ذلك من أزمات قد تكون سببا في تشكّل قناعات لدى الطلبة بأن المستقبل محفوف بالمخاطر، ويحمل في ثناياه الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تحول دون تحقيقهم لأهدافهم، كل هذا يسهم في وجود مستوى معيّن من الضغط النفسي الذي يظهر في صورة قلق، حيث أن مرحلة الشباب تشكل المرحلة الهامة في تحديد المستقبل في كل المجالات كما أنها مرحلة بناء الشخص القادر على التحدي والمضي قدما نحو الأهداف المرجوة (شلهوب، 2016، ص46). والشباب الجزائري حاليا يعاني من مشاكل تنوعت أثارها نتيجة الوضع الاقتصادي الراهن، الذي ساعد في ارتفاع مستوى القلق المرتبط بالأحداث المستقبلية متماشيا مع الضغوط والمشكلات التي تعترض هاته الفئة من المجتمع.

كما يمكن تفسير هذه النتائج انطلاقا من طبيعة الحياة التي تتطلب التفكير في مختلف جوانبها، وما يرتبط بتطلّعات الفرد وآماله وطموحاته، التي يسعى لتحقيقها، وفي ظلّ اصطدام هذه الطموحات بالواقع الذي قد يقف عائقا أمام تحقيقها، فإن ذلك يكون سببا في إحداث حالة من القلق والتوتر لدى الطالب.

وقد تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة النجار (2016) التي أشارت الى أن قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعا بنسبة مئوية قدرّت بـ: (64.85%). كما تعارضت مع نتائج دراسة غزالي (2015) التي بينت أن طالبات معهد التربية البدنية والرياضية لهن مستوى مرتفع من قلق المستقبل. وتعارضت مع نتائج دراسة المشاقبة (2015) التي توصلت نتائجها الى أن قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية كان بسيطا. تعارضت أيضا مع نتائج دراسة كل من سعود والحلبي

والكشكي (2014) التي أشارت إلى أن نسبة (25%) من العينة تعاني بشدة من قلق المستقبل. كما تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من الشريفين وبني مصطفى (2014) أشارت إلى أن مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة كان مرتفعاً. وتعارضت أيضاً مع نتائج دراسة المومني ونعيم (2012) التي أظهرت أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعاً. أيضاً تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة معشي (2012) التي توصلت إلى وجود مستوى عالٍ من قلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين. وتعارضت مع دراسة القيسي وعلي (2012) التي توصلت إلى أن طالبات الجامعة لديهن قلق من المستقبل. كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من عسليّة والبنا (2011) التي توصلت نتائجها إلى أن نسبة (36.1%) من أفراد عينة الدراسة يعانون من قلق مستقبل شديد.

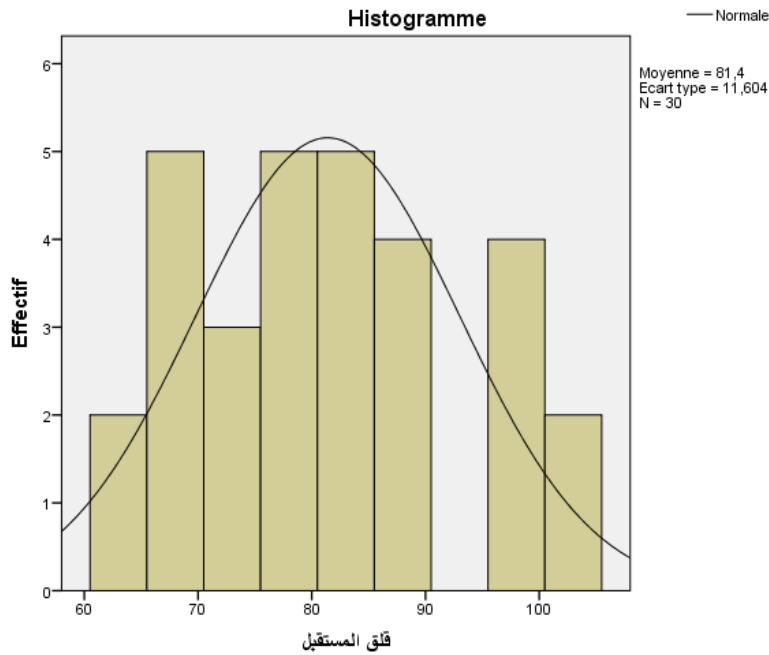
2- عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشتها وتفسيرها

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والمتمثلة في (قلق المستقبل)، والجدول التالي يوضح ذلك:

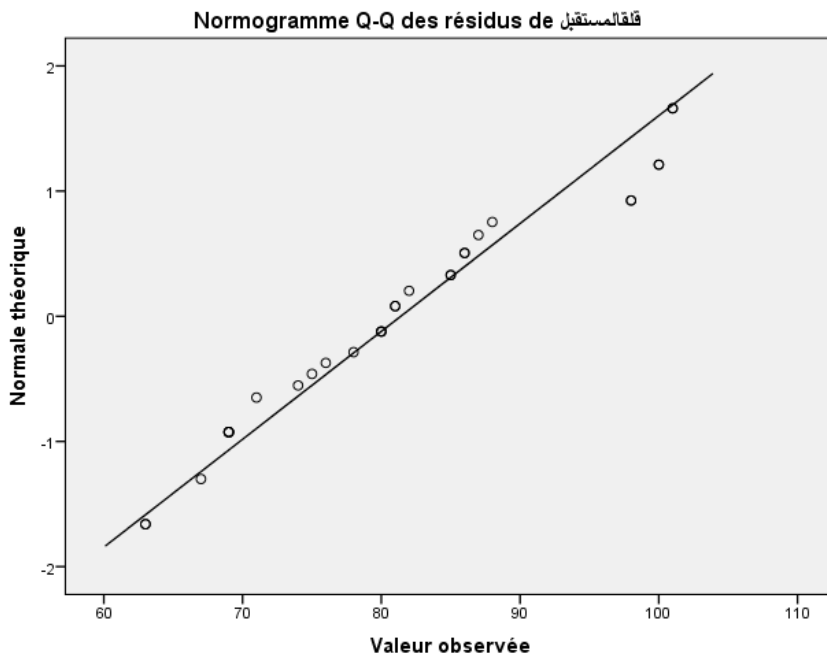
جدول رقم (18) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لقلق المستقبل

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
غير دال	0.073	29	0,963	*,200	29	0.124	قلق المستقبل

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف واختبار شابيرو ويلك أن كل القيم بالنسبة لقلق المستقبل جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغير تتوزع توزيعاً طبيعياً وعليه فإن كل الأساليب الإحصائية التي سوف تستخدم للإجابة على فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي أساليب إحصائية بارامترية. كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم (03) يمثل: رسم بياني لتوزيع بيانات قلق المستقبل



الشكل رقم (04) يمثل: مخطط معادلة توزيع بيانات قلق المستقبل

وينص السؤال الثاني على: "ما مدى فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد النفسي الديني المصمم والمطبق في التخفيف من قلق المستقبل ككل ولكل بعد من أبعاده لدى أفراد عينة الدراسة؟" وللإجابة على هذا السؤال تم صياغة الفرضية التالية: "للبرنامج الإرشادي النفسي

الديني فاعلية في التخفيف من قلق المستقبل ككل ولكل بعد من أبعاده لدى عينة الدراسة". ومن أجل التأكد من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار (T.test) لعينتين مرتبطتين والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (19) يوضح: دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلبة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق المستقبل ككل ولكل محور من محاوره

المحاور	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	قبلي	15,20	2,797	29	4,457	دال,000
	بعدي	11,87	3,137			
النظرة السلبية للحياة	قبلي	16,57	3,421	29	5,261	دال,000
	بعدي	12,93	2,840			
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	قبلي	19,10	3,055	29	5,637	دال,000
	بعدي	14,30	3,053			
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	قبلي	15,77	3,370	29	5,674	دال,000
	بعدي	11,37	2,906			
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	قبلي	14,77	3,159	29	3,970	دال,000
	بعدي	12,17	2,793			
قلق المستقبل ككل	قبلي	81,40	11,604	29	6,738	دال,000
	بعدي	62,63	13,013			

يتضح من خلال الجدول أعلاه وجود فروقا دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha=0.01$) بين متوسطي درجات الطلبة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني ولصالح القياس القبلي بالنسبة للمقياس ككل وبالنسبة لكل محور من محاوره. وفي ضوء هذه النتائج وبما أن العينتين مرتبطتين يمكن قياس قوة تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني (حجم الأثر) في التخفيف من قلق المستقبل بحساب معادلة كوهن من خلال استخدام المعادلة التالية: $d = \frac{T}{\sqrt{N}}$ حيث:

T: الفرق بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل وأبعاده الخمسة قبل وبعد تطبيق البرنامج.

N: حجم العينة.

والجدول المرجعي رقم (20) يوضح مستويات حجم التأثير d

جدول رقم (20) يوضح الجدول المرجعي لتحديد مستويات حجم التأثير

حجم التأثير			الأداة المستخدمة
كبير	متوسط	صغير	
0.8	0.5	0.2	Cohen's d

(المصدر: <http://imaging.mrc-cbu.cam.ac.uk/statswiki/FAQ/effectSize>)

يعتبر حجم التأثير حول (0.2) أو أقل صغيراً، وعندما يكون حول (0.8) وأكبر يعتبر تأثير كبير، وتعتبر النقطة الحدية لحجم التأثير (0.5) أقل منها يتجه إلى الصغر وأكثر منها يتجه إلى الكبر. وقد قامت الباحثة بحساب حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (قلق المستقبل ومحاورة الخمسة) والجدول التالي يوضح حجم التأثير بواسطة معادلة كوهن d

جدول رقم (21) يوضح قيم معادلة كوهن حجم تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة عينة الدراسة.

المحاور	حجم العينة	قيمة t	قيمة d	النسبة المئوية	حجم التأثير
التفكير السلبي تجاه المستقبل	30	4,457	0.99	99%	كبير
النظرة السلبية للحياة	30	5,261	0.96	96%	كبير
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	30	5,637	1	100%	كبير
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	30	5.674	1	100%	كبير
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	30	3.970	0.72	72%	كبير
قلق المستقبل ككل	30	6.738	1	100%	كبير

يتضح من خلال الجدول رقم (21) أن قوة تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة قد تراوحت بين (72%-100%) لجميع محاور المقياس. في حين قوة تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بالنسبة للمقياس ككل هي (100%) أي أن نسبة (100%) من التغير الذي حدث لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة يرجع إلى تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي النفسي

الديني) على المتغير التابع (قلق المستقبل) وهي نسبة تدلّ على قوة تأثير كبيرة جدا للبرنامج على قلق المستقبل. وبالتالي فالبرنامج الإرشادي النفسي الديني يتّسم بدرجة كبيرة من الفاعلية.

من خلال الجداول السابقة يتبين انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني عن مستواه قبل التطبيق وأظهرت أيضا التأثير الكبير للبرنامج الإرشادي النفسي الديني في تحقيق ذلك وتعزو الباحثة السبب في ذلك: مواظبة المشاركين على حضور جلسات البرنامج وتنفيذ الأنشطة التي تطلبها منهم الباحثة، فقد لاحظت إقبال المشاركين على جلسات البرنامج خاصة الطالبات منهم، حيث تضمن محتواه مشكل واقعي يواجهونه بالفعل ونتائج السؤال الأول تؤكد ذلك.

الأنشطة والفنيات المستخدمة خلال جلسات البرنامج الإرشادي النفسي ساعدت المشاركين في توفير ممارسات ومواقف ونقاشات بينهم وبين الباحثة أدت إلى وصولهم إلى الاقتناع التام بأن ما كتب لنا سيكون لنا مهما كانت الظروف الحالية مما ساعد على انخفاض مستوى قلق المستقبل لديهم.

نستطيع أن نفسر هذه النتائج أيضا بأن الإرشاد النفسي الديني يؤدي إلى صحة نفسية أفضل وقدرة أكبر على مجابهة الأمراض والتغلب على آثارها السلبية وسرعة الشفاء من الأعراض النفسية، والقدرة على تحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة القاسية، وهذا ما تؤكد عليه آمال الفقي (2013، ص13) مضيفة أن الإرشاد النفسي الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، والذي يمنح الفرد الثقة والقوة لمواجهة التحديات والأزمات التي تعترضه في مجرى حياته، فيكون الملاذ وقت الشدة الذي يشعر بالأمان والراحة، وهذا يتحقق للفرد من خلال: الصلاة والدعاء. فالصلاة نور لصاحبها في الدنيا والآخرة لحديث عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ: أنه ذكر الصلاة يوما فقال: "من حافظ عليها كانت له نورا وبرهانا ونجاة يوم القيامة ومن لم يحافظ عليها لم يكن له نور ولا برهان ولا نجاة وكان يوم القيامة مع قارون وفرعون وهامان وأبي بن

خلف" (أخرجه الإمام أحمد في المسند: 11/141). وفي حديث أبي مالك الأشعري رضي الله عنه: "الصلاة نور" (رواه مسلم: 223) ولحديث بريدة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: "بشر المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة" (رواه أبو داود: 561 والترمذي: 223 وصحها الألباني في مشكاة المصابيح لشواهده الكثيرة: 1/224)

أيضا نستطيع تفسير نتائج هذا السؤال بأن الدين عنصر أساسي في حياة الفرد. والتربية السليمة هي تلك التي تشمل التربية الدينية، والنمو السوي هو الذي يتضمن النمو الديني، والصحة النفسية تشمل السعادة في الدنيا والدين كما أشار إلى ذلك حامد عبد السلام زهران (1980، ص59). وفي نفس السياق يرى الغامدي (2011، صص 22-23) أن نظام الإسلام المنبثق من كتاب الله عز وجل وسنة رسوله الكريم ﷺ نظام شامل لكل مكان وزمان، به تنمو شخصيات الأفراد والجماعات، بالسير على نوره تسعد الأمم والدول. كما أن في القرآن شفاء ورحمة: شفاء من الوسوسة والقلق والحيرة، ورحمة لمن خالطت قلوبهم بشاشة الإيمان فأشرق وتفتحت لتلقي ما في القرآن من رَوْحٍ وطمأنينة وأمان لقوله تعالى: ﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (الإسراء: 82) وقوله تعالى أيضا: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28). كما أن القرآن فيه شفاء من الاتجاهات المختلة في الشعور والتفكير، فيه شفاء من الهوى والدنس والطمع ونزغات الشيطان التي هي من آفات القلب تصيبه بالمرض والضعف والتعب.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة مثل: دراسة طافش (2017)، دراسة نصار والشافعي (2005)، دراسة محمد (1416هـ)، دراسة البنا (1999)، دراسة دياب (2001)، دراسة بنيس (2018)، دراسة محمد وحبيب وإبراهيم (2018)، دراسة أبو الغيط وبخيت (2017)، دراسة الزغبى (2017)، دراسة الزيتاوي (2016)، دراسة منصور والموافي وعطا الله (2016)، دراسة يوسف (2015)، دراسة الرشيد (2015)، دراسة أبو السعود (2014)، دراسة سعود والحلبي والكشكي (2014)، دراسة حمد (2014)، دراسة السميدي وصالح (2013)، دراسة الوليدي (2013)، دراسة الغامدي (2013)، دراسة راشد والحسيني (2012)، دراسة حنتول (2012)، دراسة

محمد (2008)، دراسة عبد الرحيم (2007) والتي توصلت كلها الى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في التخفيف من قلق المستقبل لدى أفراد عينات الدراسات.

3- عرض نتائج التساؤل الثالث ومناقشتها وتفسيرها

وينص هذا التساؤل على: "هل توجد فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس؟". ولإجابة على هذا السؤال قمنا بصياغة الفرضية التالية: "لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس". ومن أجل التأكد من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار (T.test) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (22) يوضح: نتائج اختبار (ت) في قلق المستقبل وأبعاده حسب متغير الجنس.

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	ذكر	14	12,36	2,977	796,	غير دال
	أنثى	16	11,44	3,306		
النظرة السلبية للحياة	ذكر	14	13,21	3,118	500,	غير دال
	أنثى	16	12,69	2,651		
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	ذكر	14	14,43	3,322	212,	غير دال
	أنثى	16	14,19	2,903		
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	ذكر	14	11,79	2,547	733,	غير دال
	أنثى	16	11,00	3,225		
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	ذكر	14	13,00	2,855	1,567	غير دال
	أنثى	16	11,44	2,607		
قلق المستقبل العام	ذكر	14	64,79	13,069	843,	غير دال
	أنثى	16	60,75	13,087		

تبين من خلال الجدول المرفق أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل وأبعاده الخمسة حسب متغير الجنس (ذكر وأنثى) وذلك راجع الى تشابه الظروف والأوضاع التي يعيشها كلا الجنسين. كما أن السبب في ذلك قد يعود لكون الذكور والإناث في هذه المرحلة العمرية يتشابهون في صفاتهم ونموهم الى حد ما، وذلك لأن الشعور بالقلق من المستقبل حالة نفسية

تنتاب الأفراد جميعاً بغض النظر عن جنسهم والمستوى الاجتماعي الذي ينتمون إليه. وعليه فالفرضية المصاغة سابقاً والتي تنص على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس" قد تحققت. وقد اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع نتائج: دراسة النجار (2016)، دراسة الشريفين وبني مصطفى (2014). في حين اختلفت نتيجة هذه الفرضية مع نتائج دراسة المومني ونعيم (2011) ودراسة شراب (2016) حيث توصل كلا الباحثين إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

4- عرض نتائج التساؤل الرابع ومناقشتها وتفسيرها

وينص هذا التساؤل على: "هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن؟". وللإجابة على هذا السؤال قمنا بصياغة الفرضية التالية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن". ومن أجل التأكد من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار (T.test) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (23) يوضح: نتائج اختبار (ت) في قلق المستقبل وأبعاده حسب متغير السن.

الأبعاد	السن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	أقل من 30 سنة	20	12,00	3,627	392,	غير دال
	أكبر من 30 سنة	10	11,60	1,955		
النظرة السلبية للحياة	أقل من 30 سنة	20	12,80	3,088	358-	غير دال
	أكبر من 30 سنة	10	13,20	2,394		
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	أقل من 30 سنة	20	14,70	3,342	1,015	غير دال
	أكبر من 30 سنة	10	13,50	2,321		
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	أقل من 30 سنة	20	11,25	3,370	306-	غير دال
	أكبر من 30 سنة	10	11,60	1,776		
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	أقل من 30 سنة	20	12,20	3,071	,091	غير دال
	أكبر من 30 سنة	10	12,10	2,283		
قلق المستقبل العام	أقل من 30 سنة	20	62,95	14,901	,185	غير دال
	أكبر من 30 سنة	10	62,00	8,731		

تبيّن من خلال الجدول المرفق أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل وأبعاده الخمسة حسب متغير السن (أقل من 30 سنة/ أكبر من 30 سنة) وذلك راجع إلى كون أفراد عينة الدراسة بمختلف أعمارهم ينظرون إلى عدم وجود فرص عمل كافية أو نقصها يمثل تهديدا وخوفا من المستقبل بالنسبة لهم، وقد يكون هذا ما أدى إلى أن متغير السن لم يكن له تأثير على قلق المستقبل. كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تجانس أفراد عينة الدراسة من حيث تقاربهم في العمر أيضا من حيث التخصص فجميع أفراد العينة كانوا من تخصص واحد. وعليه فالفرضية المصاغة سابقا والتي تنص على: "لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن" قد تحققت. وقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة معشي (2012)، حيث توصل إلى أن درجة قلق المستقبل لا تختلف باختلاف العمر الزمني.

الاستنتاج العام:

سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وبعد صياغة فرضيات للبحث واختبارها بالاعتماد على أساليب إحصائية مناسبة وانطلاقا من النتائج المتوصل إليها وعرضها

وتحليلها واستنادا إلى التراث النظري والدراسات السابقة، وهذا بعد تطبيق مقياس قلق المستقبل ل: غالب المشيخي (2009) وبرنامج إرشادي نفسي ديني من إعداد الباحثة على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة والذين قَدَّر عددهم بـ: (30) طالبا وطالبة توصلنا إلى النتائج التالية:

✓ يعاني أفراد عينة الدراسة من مستوى متوسط من قلق المستقبل في القياس القبلي.
✓ للبرنامج الإرشادي النفسي الديني فاعلية في التخفيف من قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد العينة وبقوة تأثير كبيرة.

✓ لا توجد فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير الجنس.

✓ لا توجد فروقا دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تعزى لمتغير السن

وفي الأخير فالنتائج التي أسفرت عليها الدراسة الحالية حول عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، قد اتفقت مع نتائج بعض الدراسات واختلفت مع البعض الآخر وهذا يعود بالطبع إلى تباين خصائص العينات وأدوات القياس المستخدمة وكذلك الزمان والأطر الثقافية والاجتماعية التي تميّزها دون الأخرى.

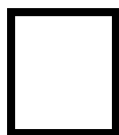
في ضوء إجراءات البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات تقدّم الباحثة المقترحات التالية:

- ❖ ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي في الجامعة.
- ❖ تفعيل دور الدين كأحد الطرق لعلاج الاضطرابات والمشكلات النفسية.
- ❖ تنمية الوعي الديني عند الشباب من أجل بث الأمل في نفوسهم.
- ❖ تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني في مجتمعات بحثية أخرى
- ❖ استخدام البرنامج الإرشادي النفسي الديني المستخدم في الدراسة الحالية على اضطرابات أخرى للتعرف على مدى فاعليته مع تلك الاضطرابات.
- ❖ استخدام البرنامج الإرشادي النفسي الديني المستخدم في الدراسة الحالية على عينة أخرى غير طلبة الجامعة.
- ❖ ضرورة توجه البحوث والدراسات النفسية نحو التأصيل الإسلامي.
- ❖ عقد دورات وندوات للطلبة عن التفاؤل والأمل وتحسين النظرة المستقبلية.
- ❖ توعية الشباب بخطورة القلق من المستقبل والأفكار السلبية التي تعدّ عائقاً للتقدم والانجاز.
- ❖ العمل على توعية الطلبة بفنيات الإرشاد النفسي الديني ودره في تحقيق الطمأنينة النفسية.

آفاق بحثية:

- ❖ إجراء دراسة تهدف إلى التعرف إلى أثر توكيد الذات في خفض قلق المستقبل.
- ❖ إجراء دراسة حول أثر استراتيجية التفريغ الانفعالي في خفض قلق المستقبل.
- ❖ إجراء دراسة عن دور الاستغفار في خفض مستوى قلق المستقبل.
- ❖ إجراء دراسة عن أثر قلق المستقبل على النواحي المعرفية والوجدانية والسلوكية لدى طلبة الجامعة.
- ❖ فعالية برنامج إرشادي نفسي قائم على حل المشكلات في التخفيف من قلق المستقبل.
- ❖ القيام بدراسة عن دور السنة النبوية في علاج بعض المشكلات التي تعاني منها المجتمعات.

الخلاصة العامة



يعد قلق المستقبل من الانفعالات الإنسانية الأساسية، وجزءاً طبيعياً من آليات السلوك الإنساني، ويعدّ من أهم الاضطرابات المؤثرة في صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة. ولأن المستقبل هو مكون مهم في حياة الإنسان، فإن القدرة على بناء أهداف بعيدة المدى، والعمل على تحقيقها، هي صفة مهمة للبشر، وينظر الإنسان إلى ما يحمله المستقبل له. وقلق المستقبل هو: حالة من الشعور بالخوف مما هو قادم، غير محددة المصدر يصاحبها شعور بالضيق وعدم الارتياح، وهو غير مرتبط بماضي الفرد بل ناشئ عن ما يتوقّع حدوثه مستقبلاً. فالفرد الذي يعاني من قلق المستقبل لديه عدم القدرة على التركيز، سريع الانفعال، يشعر بالإرهاك والتعب وألم في العضلات... الخ، وهو ما يؤثر سلباً في مستوى التواصل والتفاعل الاجتماعي، وفي نوعية حياته وجودتها.

ورغم تعدّد مجالات الإرشاد النفسي، إلّا أن الإرشاد النفسي الديني أثبت فاعليته وقدرته على علاج كثير من الاضطرابات النفسية، فقد أشار الصنيع (2000) بأن علماء النفس الغرب أكدوا أن تمسك الفرد بتعاليم دينه تزيد من مستوى صحته النفسية أمثال: كارل يونغ وفكتور فرانكل وإبراهيم ماسلو. (طافش، 2017، ص ص 3-4)

فالدين الإسلامي يعتبر ركناً أساسياً وهاماً في الحياة الإنسانية، فهو منهاج الحياة الذي تهتدي به البشرية إلى الصراط المستقيم والطريق القويم، وقد أكد الكثير من علماء الإسلام على مفعول تعاليم الدين بقصد ترضية النفس وطمأننتها عن طريق التوبة والاستبصار واكتساب الاتجاهات الجديدة الفاضلة، وأن شخصية المسلم تركز على الإيمان بالقضاء والقدر والبر والتقوى والصدق والتسامح... الخ. وكل هذه الخصال تشجّع على نمو الشخصية واكتمالها بقصد السعادة النفسية الشاملة. (الهمص والجريسي، 2015، ص 53)

وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة فقد تبين أن للبرنامج الإرشادي النفسي الديني فاعلية كبيرة في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. وكما هو ملاحظ من خلال مراجعة أدبيات الدراسة، فإن جهود الباحثين قد انصبّت

على دراسة الإرشاد النفسي الديني من حيث: أثره في تغيير القيم والسلوك الاجتماعي، أو فعاليته في علاج بعض المشكلات والاضطرابات النفسية كالاكتئاب النفسي أو فعاليته في تنمية بعض المتغيرات النفسية المختلفة، كالشعور بالأمن النفسي وجودة الحياة، أو دوره في علاج كذلك بعض الاضطرابات النفسية. كما أنها شملت فئات عمرية أخرى كفئات الأطفال والمراهقين، وهي تختلف عن فئة عينة الدراسة الحالية والمتمثلة في طلبة الجامعة. ومن هنا تبرز أهمية ومكانة الدراسة الحالية بين الدراسات الأخرى، والتي تناولت متغيرين نفسيين هما: الإرشاد النفسي الديني المتمثل في البرنامج الإرشادي النفسي الديني وقلق المستقبل لدى فئة تمثل قوة أساسية في المجتمع ومستقبله إذا ما أحسن التعامل معها وتوجيهها التوجيه الحسن، وذلك كمحاولة بسيطة للبحث عن فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل، وتعتبر هذه الدراسة تمهيدا لقيام باحثين قادمين مستقبلا بأبحاث حول الإرشاد النفسي الديني والاهتمام به أكثر.

قائمة

المصادر والمراجع

✚ القرآن الكريم برواية ورش عن نافع.

✚ السنة النبوية الشريفة

أولاً - المصادر:

1. البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الحشروجردي الخراساني. (2003). شعب الإيمان. ج2. ط1. حققه وراجع نصوصه وأخرج أحاديثه: عبد العلي عبد الحميد حامد. مكتبة الرشد للنشر والتوزيع. السعودية.
2. بن فارس، أحمد. (1979). معجم مقاييس اللغة. ج3. دار الفكر. لبنان.
3. مجمع اللغة العربية (2004). المعجم الوسيط. ط4. مكتبة الشروق الدولية. مصر.
4. المنجد في اللغة والأعلام. (2002). ط3. دار الشرق. لبنان.
5. مسعود، جبران. (1992). المعجم الرائد. ط7. دار العلم للملايين. لبنان.
6. مختار، عمر أحمد. (2008). معجم اللغة العربية المعاصر. ط1. عالم الكتب. مصر.

ثانياً - المراجع:

1. أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد. (2009). نظريات الارشاد النفسي التربوي. ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع. الأردن.
2. أبو وردة، نائل علي عيد. (2014). برنامج إرشادي نفسي إسلامي مقترح لتخفيف أعراض الاكتئاب النفسي "دراسة تأصيلية". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
3. أبو زعيزع، عبد الله. (2013). مفاهيم معاصرة في الصحة النفسية. الأكاديميون للنشر والتوزيع. الأردن.
4. أبو السعود، شادي محمد السيد. (2014). فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات المهنية لدى المعوقين عقليا وأثره في خفض قلق المستقبل لدى الآباء بمحافظة الطائف. مجلة كلية التربية. العدد السادس عشر (16). كلية التربية. جامعة بور سعيد. ص 37-112.

5. أبو عباة، صالح ونيازي، عبد المجيد. (2001). الإرشاد النفسي والاجتماعي. ط 1 . مكتبة العبيكان. السعودية.
6. أبو فسيفس، وفاء صقر فايز. (2016). كرب ما بعد الصدمة وعلاقته بقلق المستقبل والنظرة للصراع لدى فاقي المنازل في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
7. أبو فضاة، خالد عمر. (2013). قلق المستقبل وعلاقته بأزمة الهوية لدى المراهقين الصم في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
8. أبو ركبة، رضوان عبد الرحمن أحمد. (2016). برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس. مصر.
9. أبو الغيط، إيمان علي محمد وبخيت، فاطمة محمد بهاء الدين. (2017). برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة على الحل الابتكاري للمشكلات الحياتية وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. العدد الثامن والثمانون (88). رابطة التربويين العرب. ص ص 97-140.
10. إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعة. ط 1. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. الأردن.
11. آدم، أبكر عبد البنات. (2018). الإرشاد النفسي الديني وأثره في تغيير القيم والسلوك الاجتماعي "دراسة وصفية تحليلية". مركز جيل البحث العلمي. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد السابع والأربعون (47). ص ص 9-19 .
12. أحمد، أسماء عبد المتعال وعلي، سحلا عبد المحسن. (2018). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في علاج بعض مشكلات الاكتئاب الناتجة عن سوء التوافق النفسي والدراسي

- لدى عينة من طالبات جامعة نجران. المجلة التربوية. العدد الثالث والخمسون (53). كلية التربية. جامعة سوهاج. مصر.
13. أحمد، جمال شفيق وشعبان، أيمن سعد سعد الدين ومدينة، فؤاد محمد علي. (2016). فعالية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في تدعيم التفاؤل لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين. مجلة دراسات الطفولة. المجلد التاسع عشر (19). العدد الواحد والسبعون (71). كلية الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس. ص ص. 81-90.
14. أحمد، سهير كامل. (2000). التوجيه والإرشاد النفسي. دط. مركز الإسكندرية. مصر.
15. الأسدي، جاسم وإبراهيم، مروان. (2003). الإرشاد التربوي "مفهومه، خصائصه ماهيته" ط1. الدار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع. الأردن.
16. الإسي، طلال سلامة. (2015). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي للتخفيف من أعراض قلق المستقبل لدى مرضى السكري بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
17. إشميلة، نجاه الفيتوري. (2017). فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض بعض الاضطرابات النفسية كمدخل لتحسين مفهوم الرضا عن الحياة "دراسة على طلاب الجامعة". أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس. مصر.
18. إشميلة، نجاه الفيتوري وعبد الخالق، شادية أحمد. (2013). دور الإرشاد النفسي الديني في علاج الاضطرابات النفسية "مقاربة إرشادية دينية". مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد الرابع عشر (14). العدد الثالث (03). مصر. ص ص 171-181.
19. البطش، علاء محمد علي. (2018). فاعلية برنامج إرشادي ديني لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.

20. البيلاوي، إيهاب وعبد الحميد، أشرف محمد. (2005). الإرشاد النفسي المدرسي. دط. دار الكتاب الحديث. مصر.
21. بيومي، وفاء محمد الطاهر. (2011). فعالية برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني في تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الأزهرية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية بقنا. جامعة جنوب الوادي. مصر.
22. البناء، إسعاد عبد العظيم. (1990). دور الأدعية والأذكار في علاج القلق كأحد طرق العلاج النفسي الديني "دراسة تجريبية". المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر. الجمعية المصرية للدراسات النفسية وقسم علم النفس التعليمي. كلية التربية. جامعة المنصورة. مصر. ص ص 51-68.
23. بني يونس، محمد. (2004). مبادئ علم النفس. دار الشروق للنشر والتوزيع. الأردن.
24. بنيس، نجوى السيد محمود (2018). برنامج إرشادي لتنمية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل إزاء المخاطر الإقليمية لدى طالبات جامعة الملك خالد. مجلة كلية التربية. المجلد التاسع والعشرون (29). العدد الرابع عشر بعد المائة (114). جامعة بنها. مصر. ص ص 1-46.
25. براخلية، عبد الغني. (2009). دور الإرشاد الديني في وقاية الشباب من المخدرات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر. الجزائر.
26. بختي، إبراهيم. (2015). الدليل المنهجي لإعداد البحوث العلمية وفق طريقة IMRAD. ط4. جامعة ورقة. الجزائر.
27. جامعة دمشق. (2012). دليل كتابة الأطروحة الجامعية (ماجستير ودكتوراه). مطبعة جامعة دمشق. سوريا.
28. الداهري، صالح حسين. (2005). مبادئ الصحة النفسية. دار وائل. الأردن.
29. دويدري، رجاء وحيد. (2000). البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العملية. ط1. دار الفكر. سوريا.

30. دياب، أحمد عاشور محمد. (2001). فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث في التربية وعلم النفس. المجلد الخامس عشر (15). العدد الأول (01). جامعة المنيا. ص ص 436-466.
31. الهور، علاء صبح حمودة. (2016). فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
32. الهمص، عبد الفتاح عبد الغني والجريسي، محمد عبد العزيز. (2015). الدلالات العلاجية النفسية في القرآن الكريم وممارسة علماء الغرب لها. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات. العدد الثامن (08). الجزء الأول (01). فلسطين. ص ص 52-76.
33. الوليدي، علي بن محمد بن علي. (2013). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير. مجلة كلية التربية. المجلد الرابع والعشرون (24). العدد الثالث والتسعون (93). كلية التربية. جامعة بنها. ص ص 245-284.
34. زهران، حامد عبد السلام. (1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب. مصر.
35. زهران، حامد عبد السلام. (1980). التوجيه والإرشاد النفسي. ط2. عالم الكتب. مصر.
36. زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة. مصر.
37. زيدان، أحمد سعيد. (2015). فعالية الإرشاد النفسي الديني الجماعي في تنمية جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الفائقات أكاديميا. مجلة التربية الخاصة. مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية. جامعة الزقازيق. المجلد الثالث عشر (13). مصر. ص ص 185-240.

38. الزيتاوي، عبد الله محمود محمد. (2016). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في التخفيف من مستوى قلق المستقبل وتعديل السلوك اللاإجتماعي لدى عينة من المراهقين في محافظة إربد. مجلة المنارة للبحوث والدراسات. المجلد الثاني والعشرون (22). العدد الثالث (03). جامعة آل البيت. السعودية. ص ص. 219-257.
39. الزعبي، أحمد. (2007). التوجيه والإرشاد النفسي "أسسه، نظرياته، طرائقه، مجالاته وبرامجه" مكتبة الرشد السعودية
40. الزعبي أحمد محمد. (د.ت). الإرشاد النفسي نظرياته واتجاهاته. دط. دار زهران للنشر والتوزيع الأردن.
41. الزعلان، إيمان حمدي درويش. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولي النسب في مؤسسات الإيواء والمحتضنين لدى أسر بديلة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
42. زقاوة، أحمد. (2013). المشروع الشخصي للحياة وعلاقته بقلق المستقبل. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة وهران. الجزائر.
43. زرواتي، رشيد. (2002). تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط1. جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. الجزائر.
44. الزغبى، أمل عبد المحسن. (2017). أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد الثاني عشر (12) العدد الثامن عشر (18). كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس. مصر. ص ص 249-283.
45. خطاب، رأفت عوض السعيد (2015). فعالية العلاج بالمعنى في إدارة قلق المستقبل وأثره في تحسين تقدير الذات وتنمية الذكاء الوجداني لدى الطلاب الصم. مجلة التربية الخاصة. العدد الثاني عشر (12). كلية علوم الإعاقة والتأهيل. جامعة الزقازيق. مصر. ص ص 362-426 .

46. الحمد، نايف فدعوس علوان وسميران، ثامر حسين علي. (2015). فاعلية الإرشاد والعلاج الإسلامي في تنمية الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات جامعة البلقاء التطبيقية. المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية. المجلد الحادي عشر (11). العدد الثالث (03). الأردن. ص ص 211-228.
47. الحمداني، إقبال. (2011). الاغتراب والتمرد والقلق من المستقبل. دار الفكر العربي. مصر.
48. حمد، نادرة جميل. (2014). أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. العدد التاسع بعد المائتين (209). المجلد الأول (01). ص ص 559-586.
49. حنتول، أحمد موسى محمد. (2012). فاعلية برنامج إرشادي نفسي مقترح لتخفيف قلق المستقبل وأثره على دافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى طلاب كلية المجتمع بجامعة جازان. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة جازان. المملكة العربية السعودية.
50. حسين، إخلاص علي. (2012). الأمل وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالى. العدد السادس والخمسون (56). جامعة ديالى. العراق. ص ص 1-32.
51. حسين، طه عبد العظيم. (2004). الإرشاد النفسي "النظرية، التطبيق، التكنولوجيا". ط1. دار الفكر ناشرون وموزعون. الأردن.
52. الحربي، تهاني. (2014). القلق من المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. السعودية.
53. الحريري، رافدة والإمامي، سمير. (2011). الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية. ط1. دار المسيرة. الأردن.

54. طافش، دعاء جمال محمد. (2017). فاعلية برنامج إرشادي ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقات حركيا "دراسة تأصيلية". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
55. طلعت، منصور غابريال. (1978). أسس علم النفس العام. المكتبة الأنجلو المصرية. مصر.
56. الطراونة، عبد الله. (2009). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي مشاكل الطلاب التربوية والنفسية والسلوكية والاجتماعية. ط1. دار يافا العلمية. الأردن.
57. الطخيس، إبراهيم سعد علي. (2014). فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك عبد العزيز. السعودية.
58. يوسف، الطيب محمد زكي. (2015). فعالية برنامج تدريبي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية (NLP) في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين مسار الإعاقة العقلية بجامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية. المجلد الثالث والعشرون. العدد الرابع (04). كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة. مصر. ص ص 303-373.
59. يوسف، عصام. (2006). التوجيه التربوي والإرشاد المهني. ط1. دار أسامة للنشر والتوزيع ودار المشرق الثقافي. الأردن.
60. كفاي، علاء الدين. (1984). الصحة النفسية. دار هجر للطباعة. مصر.
61. الكتاتي، فاطمة. (2004). القلق الاجتماعي والعوانية لدى الأطفال والعلاقة بينهما ودور كل منهما في الرفض الاجتماعي. دار وحي القلم. لبنان.
62. اللحاني، سميرة بنت محمد بن محمد. (2012). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز والضغط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب والعلوم الإدارية. جامعة أم القرى. السعودية.

63. المالكي، موزة. (2005). مهارات الإرشاد النفسي وتطبيقاته. ط1. المجلس الوطني للثقافة والفنون والتراث. إدارة الثقافة والفنون. قطر.
64. المومني، محمد أحمد ونعيم، مازن محمود. (2011). قلق المستقبل لدى طلبة كلية المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. المجلد التاسع (09). العدد الثاني (02). جامعة اليرموك. الأردن. 2013. ص ص 173-185.
65. موسى، رشاد عبد العزيز. (2001). أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي. مؤسسة المختار للنشر والتوزيع. مصر.
66. محمد، درويش محمد. (1416 هـ). مدى فعالية العلاج الديني في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية. العدد الواحد والخمسون (51). جامعة الأزهر. مصر ص ص 186-212.
67. محمد، ممدوح محمد دسوقي. (2002). بناء مقياس القلق الاجتماعي. مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية. المعهد العالي للخدمة الاجتماعية. العدد الثالث عشر (13). مصر.
68. محمد، عصام أحمد علي وحبيب، ماري عبد الله وإبراهيم، فيوليت فؤاد. (2018). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلد البحث العلمي في التربية. المجلد الخامس (05). العدد التاسع عشر (19). كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس. مصر. ص ص 123-143.
69. محمد، خالد سعد سيد. (2008). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. المجلد الرابع عشر (14). العدد الرابع (04). كلية التربية. جامعة حلوان. ص ص 95-135.
70. محفوظ، محمد جمال الدين. (1991). قوة الشخصية الإسلامية في عصر القلق. مجلة هدى الإسلام. العدد السادس (06). العام التاسع (09).

71. مكنزي، كوام. (2013). القلق ونوبات الذعر. ترجمة: هلا أمان الدين. ط1. سلسلة كتب طبيب العائلة. المجلة العربية. مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية. السعودية.
72. ملحم، سامي محمد. (2007). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. ط1. دار المسيرة. الأردن
73. منصور، مایسة الشحات والموافي، فؤاد حامد وعطا الله، محمد إبراهيم. (2016). فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للسمات الايجابية في الشخصية لخفض قلق المستقبل لدى المراهقات الصم. مجلة التربية الخاصة. العدد السادس عشر (16). كلية علوم الإعاقة والتأهيل. جامعة الزقازيق. مصر. ص ص 163-214.
74. معشي، محمد بن علي مساوي. (2012). قلق المستقبل لدى الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة دراسات تربوية ونفسية. العدد الخامس والسبعون (75). كلية التربية. جامعة الزقازيق. مصر. ص ص 279-308.
75. المصري، نيفين عبد الرحمن. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الأزهر بغزة. فلسطين.
76. مرسي، كمال إبراهيم. (2000). الإرشاد والعلاج النفسي من منظور إسلامي. ط1. دار القلم. الكويت.
77. المشاقبة، محمد أحمد خدام. (2014). جودة الحياة كمتنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية. مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية. المجلد العاشر (10). العدد الأول (01). جامعة طيبة. السعودية. ص ص 33-49.
78. المشيخي، غالب بن محمد علي. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة أم القرى. السعودية.

79. النجار، أماني محمد رائد خليل. (2013). فعالية برنامج علاجي قائم على أنشطة اللعب لتخفيف قلق المستقبل وأثره في تحسين مستوى الطموح لدى المراهقات الصغار ضغاف السمع. مجلة كلية التربية. المجلد الرابع والعشرون (24). العدد الرابع والتسعون (94). كلية التربية. جامعة بنها. ص ص 159-205.
80. النجار، يحيى محمود (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى المرضى والمرضى العاملين في المستشفيات الحكومية بمحافظة قطاع غزة. مجلة البحوث التربوية والنفسية. العدد الخمسون. فلسطين. ص ص 233-262.
81. نجاتي، محمد عثمان. (2001). القرآن وعلم النفس. ط7. دار الشروق. مصر.
82. النجمة، علاء الدين إبراهيم يوسف. (2008). مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
83. نصار، وفاء محمود والشافعي، محمد منصور محمد. (2005). فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود. المؤتمر الدولي: الاتجاهات الحديثة لجودة التعليم الجامعي والمنعقد في الفترة من 26 - 27 سبتمبر 2005 بجامعة الأزهر. فرع البنات. كلية الدراسات الإنسانية.
84. نصر، أحمد محمد (2007). فعالية برنامج إرشادي اجتماعي ديني في تخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المتخلفين عقليا من منظور خدمة الفرد. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. العدد الثاني والعشرون (22). المجلد الثالث (03). كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة حلوان. ص ص 1601-1676.
85. السبعاوي، فضيلة. (2008). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. مجلة التربية والعلم. المجلد الخامس عشر (15). العدد الثامن والعشرون (28). جامعة الموصل. العراق. ص ص 250-277.

86. سويد، ميرفت ياسر. (2016). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
87. سليمان، سمير. (2003). البرامج الإرشادية. معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية. مركز البحوث الزراعية. مصر.
88. سليمان، عبد الرحمن سيد. (1999). بحوث ودراسات في العلاج النفسي. ج1. مكتبة زهراء الشرق.
89. السميوي، نجاح عواد وصالح، عايدة شعبان. (2013). فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد الواحد والعشرون (21). العدد الثاني (02). الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين. ص ص. 63-98.
90. سعدات، محمود فتوح محمد. (2014). الإرشاد النفسي الديني في ضوء القرآن والسنة النبوية. شبكة الألوكة. <https://www.alukah.net/>
91. سعود، ناهد شريف والحلي، حنان خليل والكشكي، مجدة علي. (2014). فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. مجلة الإرشاد النفسي. العدد الثامن والثلاثون (38). جامعة عين شمس. ص ص. 239-284.
92. سفيان، نبيل صالح (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي "المفهوم، النظرية النمو، التوافق، الاضطرابات، الإرشاد والعلاج". ط1. ايتراك للنشر. مصر.
93. العاسمي، رياض نائل. (2012). المبادئ العامة في تخطيط وإدارة برامج الإرشاد النفسي. دار العرب ودار نور. سوريا.
94. العاسمي، رياض نائل. (2015). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة. ط1. دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع. الأردن.

95. عبد الهادي، جودت عزت والعزة، سعيد حسني. (2008). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. ط1. دار الثقافة للنشر والتوزيع. الأردن.
96. عبد الواحد، شريف محمد. (2016). فاعلية تدريبات الفالون دافا على مواجهة الاكتئاب وقلق المستقبل لدى طلاب مرضى السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة أسبوط العلوم وفنون التربية الرياضية. المجلد الثالث (03). العدد الثاني والأربعون (42). كلية التربية الرياضية. جامعة أسبوط. ص ص. 395-425.
97. عبد الرحيم، محمد محمد السيد. (2007). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي وتخفيف قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ذوي كف البصر. مجلة كلية التربية ببني سويف. العدد التاسع (09). الجزء الثاني (02). جامعة بني سويف. مصر. ص ص. 347-409.
98. عبد التواب، مصطفى عبد المحسن. (2007). فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسيوط. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة أسيوط. مصر.
99. العويضة، سلطان موسى. (2011). مدى فاعلية العلاج النفسي الإسلامي في خفض مستوى أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من المراجعين لعيادة الأمل للطب النفسي في مدينة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد الثاني عشر (12). العدد الأول (01). البحرين. ص ص. 14-38.
100. العزة، سعيد حسني. (2004). تمرير الصحة النفسية. دار الثقافة. الأردن.
101. علي، محمد النوبي محمد. (2017). فعالية برنامج تدريبي قائم على حل المشكلات المستقبلية لتحسين الاستدلال العلمي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقليا. مجلة التربية. المجلد الثاني (02). العدد الثاني والسبعون بعد المائة (172). كلية التربية. جامعة الأزهر. ص ص. 226-318.
102. عكاشة، أحمد. (1988). الطب النفسي المعاصر. مكتبة الأنجلو المصرية. مصر.

103. العناني، حنان. (2000). الصحة النفسية. دار الفكر للطباعة والنشر. الأردن.
104. عسلي، محمد والبنا، أنور. (2010). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث "العلوم الإنسانية" المجلد الخامس والعشرون (25). العدد الخامس (05). فلسطين. ص ص. 1119-1158.
105. العسيلي، رجاء زهير. (2007). الكفايات التي ينبغي توافرها في المشرف الأكاديمي الفعال في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها ببعض المتغيرات. المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة عن بعد. المجلد الأول (01). العدد الأول (01). ص ص. 139-187.
106. عثمان، فاروق. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي. مصر.
107. فهمي، مصطفى. (1995). الصحة النفسية "دراسات في سيكولوجية التكيف". ط3. مكتبة الخانجي للطباعة. مصر.
108. الفقي، آمال إبراهيم. (2013). فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنمية التواصل الاجتماعي لدى مريضات السرطان وأثره على جودة الحياة الأسرية. كلية التربية. جامعة بنها. مصر. ص ص. 1-47.
109. فراج، محمد. (2006). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الإسكندرية. مصر.
110. الفرخ، كاملة وتيم، عبد الجابر. (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. ط1. دار صفاء للنشر والتوزيع. الأردن.
111. فضة، حمدان محمود والفقي، آمال إبراهيم وأحمد، سليمان رجب. (2010). فاعلية العلاج النفسي الديني في تخفيف أعراض الوسواس القهري لدى عينة من طالبات الجامعة. ندوة التعليم العالي للفتاة: الأبعاد والتطلعات في الفترة من 4 إلى 6 يناير 2010. جامعة طيبة. السعودية. ص ص. 424-461.

112. الصافي، عبد الله. (2012). المناخ المدرسي وعلاقته بدافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمدينة أبها بالمملكة العربية السعودية. رسالة الخليج العربي. السنة (22). العدد (79).
113. صواب، صالح يحيى. (2003). القلق: أسبابه وعلاجه في ضوء القرآن الكريم. مجلة الكلية العليا للقرآن الكريم. العدد الأول (01). جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية. اليمن.
114. القاضي، وفاء محمد حميدان. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة. فلسطين.
115. القحطاني، سعيد بن علي بن وهف. (1420 هـ). منزلة الصلاة في الإسلام "المفهوم، والحكم، والمنزلة، والخصائص، وحكم الترك، والفضائل" في ضوء الكتاب والسنة. سلسلة صلاة المؤمن (1). مطبعة سفير. السعودية.
116. قنديلجي، عامر والسامرائي، إيمان. (2009). البحث العلمي الكمي والنوعي. المطبعة العربية. دار اليازوري للنشر والتوزيع. الأردن.
117. القريطي، عبد اللطيف أمين. (2013). إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم. عالم الكتب. مصر.
118. الراشد، صلاح صالح. (2010). كن مطمئنا. الراية للنشر والتوزيع. الكويت.
119. راشد، راشد مرزوق والحسيني، عاطف مسعد. (2012). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الذكاء الوجداني في تخفيف قلق المستقبل لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. المجلد الثامن عشر (18). العدد الرابع (04). كلية التربية. جامعة حلوان. ص ص. 170-139.
120. الرفاعي، نعيم. (2003). الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف. منشورات جامعة دمشق. العدد الرابع عشر (14). سوريا.

121. الرشيد، لولوة بنت صالح رشيد. (2015). برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. مجلة كلية التربية. المجلد السادس والعشرون (26). العدد الأول بعد المائة (101). كلية التربية. جامعة بنها. ص ص. 375-404.
122. رضوان، سامر. (2009). الصحة النفسية. دار المسيرة. الأردن.
123. الشامي، عصام صلاح عبد الباري. (2010). فاعلية برنامج معرفي سلوكي وبرنامج إرشادي نفسي ديني في تنمية الرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين ذوي الأمراض العضوية المزمنة. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة كفر الشيخ. مصر.
124. شلهوب، دعاء جهاد. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالصلافة النفسية " دراسة ميدانية على عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة دمشق. سوريا.
125. شراب عبد الله عادل. (2016). فاعلية الذات وقلق المستقبل وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى الطلبة ذوي الإعاقة السمعية بمحافظة غزة. السعودية. ص ص 407-430.
126. الشريف، غادة عبد الرزاق محمد مأمون وفير، فاطمة حلمي حسن ودسوقي، شيرين محمد أحمد. (2014). تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية. العدد الخامس عشر (15). جامعة بور سعيد. مصر. ص ص 604-627.
127. الشريفين، أحمد وبني مصطفى، منار. (2014). فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. المجلد الثامن (08). العدد الثالث (03). جامعة السلطان قابوس. الأردن. ص ص 474-490.
128. الخطيب، محمد. (2000). التوجيه والإرشاد بين النظرية والتطبيق. ط2. مطبعة مقداد. فلسطين.

129. الغامدي، حاتم بن سعيد مسفر باشا. (2013). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من الرياضيين المنتسبين بمراحل التعليم العام. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة طيبة. السعودية.
130. الغامدي، يحيى حامد. (2011). فاعلية برنامج إرشادي ديني في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك عبد العزيز. السعودية.
131. غانم، محمد حسن. (د.ت). كيف تتعامل مع القلق النفسي. www.kotobarabia.com
132. غزالي، عبد القادر. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية. قسم العلوم الاجتماعية. العدد الخامس عشر (15). ص ص 90-97.
133. الغريبي، أحمد ياسين وصالح، علي عبد الرحيم. (2012). تأثير التنشيط التكتوني في قلق المستقبل " دراسة سببية مقارنة بين جامعة ميسان والقادسية ". مجلة العميد. المجلد الثاني (02). العددان الثالث والرابع (3-4). ص ص 417-497.

المراجع الأجنبية:

1. Akuchekien, SH, Almasi, A, Meracy, M.R, Jamshidian. (2011) : Effect of religious cognitive behavior therapon religious content absessive compulsive disorder. Procedia- Social and behavioral Sciences 30, PP. (1647-1651)
2. Al Matarneh. Ahmed Jibreel & Altrawneh. Amal, (2014) Constructing a scale of future anxiety for the students at public Jordanian universities, International Journal of Academic research, Part B. Social sciences and Humanities Vol.6, No.5, septembre, 2014, p. 180-188 Baku, Azerbaijan.
3. Hammad. Mohammad Ahmed, (2016) Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization, Journal of Education and Practice, Vol.7, No.15,p. 54-65
4. Fithri, Husni. (2011) : Religious Therapy as one of an Alternative ways In Getting Educational Betterment for Children with Autism Spectrum Disorder. Procedia- Social and behavioral Sciences, 29, PP. (1782-1787).
5. <http://imaging.mrc-cbu.cam.ac.uk/statswiki/FAQ/effectSize>

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم (01) مقياس قلق المستقبل لغالب المشيخي (2009)

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان " فاعلية برنامج قائم على الارشاد النفسي الديني في

التخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة " لنيل درجة دكتوراه العلوم في علوم التربية

من جامعة محمد بوضياف - المسيلة

أرجو قراءة كل فقرة والإجابة عليها بوضع إشارة (X) في المكان الذي تراه مناسباً لك مع العلم

بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الإجابة المناسبة هي ما تنطبق عليك فعلاً.

وستحاط النتائج بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

نشكر لكم حسن تعاونكم

الباحثة

ملاحظة:

✓ لا تتركوا ولا عبارة بدون إجابة

البيانات الأولية:

الاسم واللقب:

الجنس: أنثى ☐ ذكر ☐ السن:

الرقم	العبارات	تنطبق	أحيا نا	لا تنطبق
01	أشعر بخيبة أمل كلما فكرت في المستقبل			
02	أخشى الفشل في المستقبل			
03	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب			
04	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار			
05	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية			
06	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح			
07	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق			
08	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج			
09	أشعر بعدم القدرة على الصعوبات التي تواجهني			
10	أشعر بالخمول وتوتر العضلات			
11	تفكيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي			
12	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة			
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة			
14	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل			
15	أعاني من بعض الاضطرابات بالمعدة			
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي			
17	أخشى أن تتغير حياتي الى الأسوأ في المستقبل			
18	أخشى الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل			

19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل		
20	أعاني من ضيق في التنفس		
21	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت بالمستقبل		
22	نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم		
23	تزعجني نسبة الطلاق في المجتمع		
24	أشعر بضعف التركيز وشروء الذهن		
25	أعاني من اضطرابات في النوم		
26	مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري		
27	تلازمني فكرة الموت في كل وقت		
28	أشعر بضغوط نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي		
29	أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي		
30	أشعر بسرعة نبضات القلب		
31	أشعر بأن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة		
32	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل		
33	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي		
34	أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر		
35	أعاني من صدام مستمر		
36	يسيطر عليّ شعور بالخوف من المستقبل		
37	أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات		
38	أخشى قلة فرص العمل بعد التخرج		
39	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات		
40	يتصعب مني العرق بغزارة دون سبب واضح		
41	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة		

			يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة	42
			أعاني من ارتفاع في ضغط الدم	43

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة

الملحق رقم (02) جلسات البرنامج :

الجلسة الأولى: التعريف بالبرنامج الإرشادي وبناء العلاقة الإرشادية.

الأهداف:

- إجراء تعارف بين الباحثة والطلبة المشاركين في البرنامج وبين الطلبة وأقرانهم.
- إحداث جو من المودة والألفة لكسر الجليد وإزالة الحواجز.
- بناء العلاقة المهنية بين الباحثة وأفراد المجموعة.
- تأهيل الطلاب للدخول في البرنامج الإرشادي.
- تبيان أهمية البرنامج لأفراد المجموعة.
- الاتفاق بين الباحثة والمشاركين حول مواعيد الجلسات الإرشادية ومدة البرنامج.
- وضع قواعد وميثاق الشرف للمجموعة.

الزمن: 60 دقيقة

الغيات المستخدمة:

المناقشة الجماعية، المحاضرة، الحوار الهادف، الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow ، عرض بور بوينت للبرنامج وجلساته، مطوية للبرنامج.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وتقديم الباحثة لنفسها بطريقة مبسطة موضحة بعض الجوانب الشخصية والعلمية.
2. إعطاء الفرصة لكل أعضاء المجموعة لتقديم أنفسهم مع تقديم الشكر لهم عندما ينتهون من تقديم أنفسهم.
3. إظهار التقبل والاهتمام بالمشاركين والسعي الى إيجاد أجواء من الانسجام والتوافق بين المشاركين أملا في زيادة ثقة الأعضاء بأنفسهم وبالأخرين.
4. إعطاء الأعضاء لمحة موجزة عن البرنامج الإرشادي من حيث مفهومه والهدف منه والإجراءات المستخدمة ومواعيده وعدد جلساته والنتائج المتوقعة منه بعد تطبيقه.
5. الاتفاق على مجموعة من القواعد التي تنظم سير الجلسات الإرشادية والأنشطة هي:
 - التأكيد على خصوصية وسرية المعلومات أثناء وبعد تطبيق البرنامج.
 - الالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية.
 - عدم مقاطعة الآخرين أو السخرية منهم أثناء حديثهم.

- عدم إجبار أي أحد على الكلام ومن يكون غير جاهز عليه قول " تجاوزني "
 - تنفيذ ما يطلب من نشاطات خلال الجلسات والأنشطة.
 - الاصغاء الجيد والانتباه وعدم التشويش.
 - عدم الخروج من الجلسات الا بعذر مقبول.
 - إقفال الهاتف المحمول أو وضعه صامت.
 - 6. تشجيع الأعضاء على التعبير عن آرائهم بحرية تامة وتوضيح توقعاتهم من الانضمام للمجموعة التجريبية.
 - 7. الاهتمام بإنهاء الجلسة في وقتها المحدد وإعطاء الفرصة لكل عضو إذا كان لديه ما يرغب في قوله ثم الاتفاق على الجلسة القادمة والتأكيد على الحضور في الموعد والمكان المحددين.
- واجب منزلي:**

قيام كل عضو من المشاركين بتسجيل ملاحظاته واقتراحاته وانطباعاته بصدق وحرية تامة عن مشاركته في الجلسة الأولى تمهيدا للجلسة الثانية.

التقويم والإنهاء:

يتم تلخيص كل ما دار في الجلسة. والتعرف على مشاعر المشاركين وانطباعاتهم الأولى عن الجلسة والأنشطة المنفذة.

الجلسة الثانية: التعريف بمفهوم الشباب الجامعي.

الأهداف:

- معرفة ماهية الشباب الجامعي كمرحلة عمرية من مراحل النمو الإنساني وجملة التغيرات المصاحبة لهذه المرحلة.

- توضيح المطالب والتحديات الأساسية في مرحلة الشباب.
- عرض لنماذج من المشكلات السلوكية والتعليمية الشائعة في مرحلة الشباب.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

- مطوية إرشادية بعنوان الشباب مرحلة التحديات.
- عرض بور بوبنت لبعض المشكلات السلوكية والتعليمية الشائعة في مرحلة الشباب (الغش في الامتحانات، العدوان، السرقة، الكتابة على الجدران)
- جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بأعضاء المجموعة وتقديم الشكر والتقدير على التزامهم وتجاوبهم مع الباحثة.
2. مناقشة الواجب المنزلي السابق مع تقديم التعزيز والنقد الهادف والمراجعة لكل مشارك.
3. تبصير الأعضاء بمفهوم مرحلة الشباب والمدلول اللفظي لكلمة الشباب والجامعة وتوضيح التغيرات المصاحبة لمرحلة الشباب الجامعي سواء عقلية أو انفعالية أو اجتماعية.
4. توضيح المطالب الأساسية في مرحلة الشباب في:
 - علاقة الشباب بزملائه.
 - اختيار التخصص الجامعي المناسب.
 - تحقيق الانجازات والطموحات.
 - اتخاذ القرارات المتعلقة بالمستقبل الدراسي والمهني.
5. عرض لبعض المشكلات السلوكية الشائعة في مرحلة الشباب بصورة موجزة مثل: العنف، الانحراف الفكري.
6. عرض لبعض المشكلات التعليمية الشائعة في مرحلة الشباب بصورة موجزة مثل: تدني دافعية الانجاز، تدني مستوى الطموح.
7. تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم لجلسات البرنامج.

الواجب المنزلي:

وصف طبيعة التغيرات السلوكية للشباب في علاقته مع الوالدين والزملاء والأصدقاء. والتعليمية في علاقته بأعضاء هيئة التدريس ونظام الدراسة بالجامعة.

التقويم والإنهاء:

تلخيص كل ما دار في الجلسة. تقويم الجلسة. شكر المشاركين على تعاونهم.

الجلسة الثالثة: التعريف بمفهوم القلق، أنواعه، أسبابه ومخاطره.

الأهداف:

- التعرف على اضطراب القلق وأعراضه بشكل مبسط.
- معرفة أنواع القلق لدى الأشخاص.
- التعرف على أسباب القلق لدى الأشخاص.
- التعرف على مخاطر القلق على صحة الأشخاص النفسية والجسمية.
- اكساب أفراد المجموعة معلومات مبسطة عن بعض الاضطرابات النفسية المنتشرة.
- التمييز بين القلق والخوف.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

- مطوية إرشادية حول القلق.
- عرض بور بوينت حول انواع القلق ومخاطره.
- جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow
- فيديو قصير عن القلق وتأثيره السلبي عن النفس.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين ثم عمل تغذية راجعة لما تم تناوله سابقا، والتذكير بقواعد الجلسات وميثاق الشرف الذي وصفوه بالجلسة الأولى.
2. مراجعة الواجب المنزلي للمشاركين الذي طلب منهم بالجلسة السابقة.
3. تقوم الباحثة بشكر المشاركين، ثم البدء بعرض فيديو عن التأثير السلبي للقلق للشيخ خالد السبت مدته (01:01 د) يليه عرض بور بوينت عن موضوع القلق بشكل منظم وشيق، ويتناول العرض تعريف القلق الذي هو: "شعور عام بالفرع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس، وفي الحالتين يهيئ الجسم امكانياته لمواجهة التهديد، فتتوتر العضلات، وتتسارع النفس ونبضات القلب" (فراج، 2006، ص.219)
4. التحدث حول أعراض القلق الجسمية من شحوب الوجه وسرعة ضربات القلب وسرعة التنفس وجفاف الحلق ... الخ، وأيضا الأعراض النفسية ومنها: الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية، وترقب حدوث مكروه وتشتت الانتباه، عدم القدرة على التركيز والنسيان وكذلك الأرق، عدم القدرة على النوم وكذلك الأعراض الاجتماعية من سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في تواقفه مع الآخرين، حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية، ثم الأعراض المعرفية وتتضمن التطرف في الأحكام، فالأشياء إما بيضاء أو سوداء، أي أن الشخص المتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا يجلب له التعاسة، كذلك الميل الى التصلب بالقرار بدون دليل منطقي والأشخاص القلقون متسلطون يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة.
5. يلي ذلك عرض لأهم أنواع القلق، وهي: القلق الموضوعي: العادي أو الواقعي أو السوي: وهو هام وضروري للحياة وللتقدم مثل القلق المتعلق بالنجاح أو التفكير بالمستقبل أو امتحان أو انتظار

شخص، أيضا سمة القلق وهي تعني وجود صفة عامة للقلق عند الفرد، بحيث تجعل عنده استعدادا للقلق من أي موضوع. ثم القلق العصابي وهو مرض نفسي ومن أكثر الحالات العصابية إزعاجا ويرى (فرويد) أن هذا النوع من القلق هو خوف من مجهول، كذلك القلق الذاتي وفيه يشعر الفرد بالإثم والخطر ومصدره كامن في تركيب الشخصية. وقلق الامتحان وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، فالطالب الذي يخاف الرسوب في الامتحان ويقلق للنتائج المترتبة، عليه أن يضاعف جهده من أجل التحصيل والنجاح. والقلق الاجتماعي ويقصد به القلق من الظهور أمام الآخرين، إنه قلق المسرح والخاص بالقاء أحاديث أمام جمهور عام من الناس، ينظرون إلى الحديث في مواجهة الجمهور بكثير من القلق والخشية والارتباك نتيجة أن نفسه تحدثه ربما يفشل، ربما يقع في خطأ ما يثير استنكار واستهجان الآخرين وهنا مثل هذه الأفكار تحرك العديد من العلامات الجسمية مثل (جفاف الفم، رعشة الصوت، سرعة خفقان القلب، ارتعاش اليدين، تصبب العرق، هز القدمين واحتباس الصوت)

6. سيتم عرض دور الوراثة والبيئة في القلق، حيث أن القلق لا يولد مع الإنسان ولكن قد يولد مع المرء استعداد وراثي للانفعالات العصبية ويبرز هذا الاستعداد إذا ما تهيأت له الأسباب البيئية أن الوراثة لا تنفرد بأحداث القلق لوحدها. وكذلك البيئة ولذلك لا يمكن اعتبار أحدهما بمثابة السبب الرئيسي للقلق، وإنما يتولد القلق من تفاعل الوراثة والبيئة معاً وتأثيرهما المزدوج على الإنسان.

7. كما سيتم عرض مقارنة بين القلق والخوف كونهما متداخلان ومتقاربان مع بعضهما وتخلطان. فالقلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر لكنه يختلف عن الخوف في أن الخوف يثير موقف خطر مباشر مائل أمام الفرد يضر بالفعل، كالخوف من سيارة مسرعة أو عقرب وجده الإنسان في ملابسه. والقلق ينزع إلى الإزمان فهو يبقى ويدوم أكثر من الخوف العادي، لأن الخوف متى انطلق في سلوك مناسب استعداد الفرد توازنه وزال خوفه، ويؤكد العلماء والباحثون أن الخوف استجابة طبيعية لخطر فعلي، أما القلق فحالة انفعالية تتجم عن صراع وتهديد داخلي.

الواجب المنزلي:

كتابة موقف شعروا فيه بالقلق وتفسير حول أي نوع من أنواع القلق ينتمي هذا الموقف المقلق وما هي الأعراض الجسمية التي شعروا وكيف تصرفوا لتخطي هذا الموقف المقلق.

التقويم والإنهاء:

- تلخيص حيثيات الجلسة.
- تقويم الجلسة من خلال توزيع نموذج التقويم لأجل التعرف على ملاحظات المشاركين وانطباعاتهم عن الجلسة والأنشطة المنفذة وأداء الباحثة.

- توجيه الشكر للجميع على تعاونهم وحسن استماعهم ومن ثم التذكير بميعاد الجلسة التالية والتأكيد على أهمية الحضور والمشاركة.

الجلسة الرابعة: التعريف بمفهوم قلق المستقبل والعوامل المسببة له وإبراز الآثار السلبية الناتجة عنه.

الأهداف:

- التعرف على قلق المستقبل.
- معرفة أسباب ومصادر وقلق المستقبل.
- توعية المشاركين حول مخاطر قلق المستقبل النفسية والجسمية.
- تبصير المشاركين بحالة قلق المستقبل لديهم.
- التحدث حول بعض المواقف المقلقة لدى المشاركين.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المناقشة، الحوار، المحاضرة، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow
- مطوية تتكلم عن قلق المستقبل ومخاطره
- عرض بور بوينت

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين في البرنامج الإرشادي وشكرهم على الالتزام بالحضور للجلسة، عمل تغذية راجعة لما تم إنجازه بالجلسة السابقة، ثم مناقشة وعرض للواجب المنزلي وهو كتابة موقف شعروا فيه بالقلق وتفسير حول أي نوع من أنواع القلق ينتمي هذا الموقف المقلق وما هي الأعراض الجسمية التي شعروا بها وكيف تصرفوا لتخطي هذا الموقف المقلق، حيث يعرض المشاركون المواقف التي شعروا فيها بالقلق مع التحدث حول نوع القلق الذي انتمت اليه تلك المواقف المتباينة.
2. عرض بور بوينت عن موضوع قلق المستقبل الذي يعرف: " حالة من التحسس الذاتي وحاجة يدركها الفرد وتشغل تفكيره على شكل شعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح تجاه المواضيع التي

يتوقع حدوثها مستقبلا" (العكايشي، 2003، ص. 25) كما سيتم عرض أدلة عن قلق المستقبل لتوضيح الفرق بين قلق المستقبل وأنواع القلق الأخرى.

3. يستمر العرض عن قلق المستقبل ومؤشرات قلق المستقبل الذي تكون مصادره معروفة ويرتبط بحاضر الفرد ومستقبله وينشأ نتيجة اضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة والتهديد بالانفصال، وأيضاً أسباب قلق المستقبل الذي يعتبر قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الانتماء وعدم القدرة على التركيز.

4. تعريف المشاركين بسمات ذوي قلق المستقبل من تشاؤم وانسحاب وعدم الثقة بأحد وانطواء على الذات واتخاذ إجراءات وقائية وصلابة وتغنت بالرأي والهروب من الواقع وعدم التخطيط للمستقبل ومعاناتهم من أعراض واضطرابات جسمية والتركيز على الحاضر والهروب من الماضي والروتينية.

5. مناقشة العوامل المحفزة لظهور قلق المستقبل هو توقع تهديد ما، سواء كان هذا التهديد محدداً أو غامضاً، ومن البديهي أن التوقع يرتبط بالأحداث المستقبلية ولا ينشأ القلق من ماضي الفرد وإنما هو خوف من المستقبل وما يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان. وقد يظهر قلق المستقبل نتيجة تغيرات مجتمعية ومهنية واجتماعية ودراسية.

6. عرض التأثيرات السلبية لقلق المستقبل مثل الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد والشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة واضطرابات النوم، اضطرابات التفكير وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، عدم القدرة على التخطيط للمستقبل واستخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.

الواجب المنزلي:

- مناقشة المشاركين والرد على استفساراتهم وتبسيط بعض المعلومات وإيضاحها، ثم سيتم تلخيص ما تم عرضه وإنجازه.

- تحضير خبرة سابقة مروا بها وجعلتهم يشعرون بقلق المستقبل من خلال النقاط التالية: ماذا حدث؟ كيف شعرت بشأن الحدث؟ ما هي الآثار الناتجة عن شعورك بقلق المستقبل في هذا الموقف؟ ما هو تقييمك لردة فعلك تجاه الموقف؟

التقويم والإنهاء:

توزيع نموذج تقويم الجلسة لأجل التعرف على ملاحظات المشاركين وانطباعاتهم خلال الجلسة والأنشطة المنفذة وأداء الباحثة، ثم بعد ذلك يوجه الشكر للجميع على تعاونهم وحسن استماعهم ومن ثم التذكير بميعاد الجلسة التالية والتأكيد على أهمية الحضور والمشاركة.

الجلسة الخامسة: الاسترخاء بالذكر.

الأهداف:

- إدراك المشاركين أهمية الاسترخاء.
- التدريب على الاسترخاء باستخدام الذكر والتأمل.
- التذكير ببعض الأذكار التي تزيل الهم والغم من النفس.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، الحوار، التطبيقات العملية والواجبات المنزلية.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow مطوية عن طريقة الاسترخاء مقاطع فيديو

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وتنميين حضورهم، ثم تطلب الباحثة من أحد المشاركين تلخيص ما تم في الجلسة السابقة ثم سؤالهم عن الواجب المنزلي وتقديم بعد ذلك تغذية راجعة.
2. تقوم الباحثة بعرض بعض الصور لأشخاص يمارسون الاسترخاء ثم تسأل ما يفعل هؤلاء الأشخاص؟ لماذا يفعل هؤلاء الأشخاص هذا الأمر؟
3. بعد المناقشة توضح الباحثة كيف يساعد الاسترخاء الشخص على الهدوء النفسي وتخفيف المشاعر السلبية ويساعد على ترتيب الانسان لأفكاره، وكذلك يساعد على استرخاء الجسم والتخلص من الأرق وغيرها من الفوائد.

4. تقوم الباحثة بتشغيل مقطعي فيديو للمشاركين أثناء جلسة الاسترخاء المقطع الأول أذكار مع مناظر طبيعية رائعة وصوت خاشع للشيخ ماهر المعيقلي لمدة (03:06 د) والمقطع الثاني أدعية رائعة بصوت خاشع للشيخ إدريس أبكر لمدة (03:51 د) وهو ما يعرف بالاسترخاء بطريقة السبليمنال (التأثير اللاواعي).

5. بعد انتهاء مقاطع الفيديو تطلب الباحثة من المشاركين بأن يتحدثوا عن إحساسهم وشعورهم الذي شعروا به عند سماع الذكر والدعاء ومشاهدة المناظر الطبيعية الجمالية الممتعة، ومن ثم تقوم الباحثة بمناقشة إجابات المشاركين.

6. شكر المشاركين والثناء عليهم والتعبير لهم عن مدى سرور الباحثة بوجودها معهم اليوم.

الواجب المنزلي:

تطبيق تمرين الاسترخاء يوميا قبل النوم أو عند الشعور بالضغط النفسي والتوتر والقلق.

التقويم والإنهاء:

توزيع نموذج تقويم الجلسة لأجل التعرف على ملاحظات المشاركين وآرائهم بالجلسة وأداء الباحثة ، ثم توجيه الشكر للمجموعة على المشاركة وحسن تعاونهم مع الباحثة، ثم التذكير بموعد الجلسة التالية، والتأكيد على أهمية الحضور.

الجلسة السادسة: التفريغ الانفعالي.

الأهداف:

- التعرف على آلية التفريغ الانفعالي.
- تفريغ الشحنات الانفعالية المقلقة لدى المشاركين.
- التعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية للمشاركين.
- تحسين الحالة النفسية والجسمية للمشاركين.
- التخفيف من أعراض قلق المستقبل لدى أعضاء المجموعة.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، الاسترخاء التفريغ الانفعالي، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow عرض بور بوينت مطوية حول موضوع التفريغ الانفعالي أوراق بيضاء وألوان

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وشكرهم على التزامهم بميعاد الجلسة، بعدها تقوم الباحثة بعمل تغذية راجعة لما تمّ تنفيذه بالجلسة السابقة، ثم مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين وهو القيام بتنفيذ جلسة الاسترخاء بالبيت حسب ما تعلموه وتدريبوا عليه وكتابة ملاحظاتهم عن الجلسة والنقاط التي تحتاج الى توضيح ومدى اتقانهم واستفادتهم من الجلسة.

2. القيام بتناول موضوع التفريغ الانفعالي وشرح مفهومه وآلية تنفيذه للمشاركين ومردوده النفسي والجسمي الجيد على الشخص عند تنفيذه بالصورة الصحيحة، عندما يتم التعبير عن المشاعر بصدق وحرية دون المساس بمشاعر الآخرين.

3. القيام بتنفيذ جلسة استرخاء للمشاركين إجراء عملية التفريغ الانفعالي بعدها مباشرة القيام بتوجيه المشاركين بأن يجلس كل واحد منهم جلسة مريحة مع إغماض العينين والبدء بأخذ نفس عميق من الأنف ببطء وإخراج الزفير من الفم تدريجياً مرة أخرى يكرر نفس عميق من الأنف وزفير من الفم، تنفس وخذ الشهيق وكأنك تشم رائحة وردة وأخرج الزفير وكأنك تطفئ شمعة، إذا راودتك أفكار دعها تأتي ثم تذهب، أكرر نفس عميق من الأنف زفير من الفم يداي ثقيلتان ودافئتان أكرر العبارة رجلاي ثقيلتان ودافئتان أكرر العبارة بطني مسترخي وهادئ أكرر العبارة أشعر الآن بالاسترخاء والهدوء يسري بأنحاء جسمي أنا مرتاح وهادئ ومسترخي نفس عميق من الأنف زفير من الفم. إملأ مع الشهيق رئتيك بالأكسجين المفيد والضروري للحياة، أخرج مع هواء الزفير الغازات الضارة بجسمي والهموم والأفكار المقلقة والمزعجة. كرر إملأ مع الشهيق رئتيك بالأكسجين المفيد والضروري للحياة أخرج مع هواء الزفير الغازات الضارة بجسمي والهموم والأفكار المقلقة والمزعجة. إن كنتم مستعدين حركوا أصابع أيديكم وأرجلكم وارسموا ابتسامة على وجوهكم وافتحوا أعينكم وعودوا الى جو الغرفة.

4. تبدأ الباحثة بعملية التفريغ الانفعالي بنفسها حتى تشجع المشاركين بعدها حيث تتحدث الباحثة عن مشاعرها وأحاسيسها قبل وبعد جلسة الاسترخاء بشفافية وصراحة ثم تطلب منهم البدء بالتنفيس والتحدث عن مشاعرهم بشفافية وتبدأ معهم واحدا بالترتيب وتذكر الباحثة المشاركين أنه على

المشارك الذي لا يرغب بالحديث استخدام قاعدة " تجاوزني " ويتم إعطائه المجال ربما بآخر الجلسة أو بالجلسة التالية بعد استماعه لزملائه يكون قد تشجع.

5. القيام بعدها بتوزيع أوراق بيضاء وألوان على المشاركين وتطلب منهم الباحثة محاولة أن يرسم كل واحد منهم رسمتين الأولى كيف يرى نفسه الآن والثانية كيف يتمنى ويأمل أن يصبح. مع التنويه للمشاركين بأن جودة الرسم غير ضروري ولكن التعبير بالرسم مهما كان هو الأهم. بعدها تقوم الباحثة بالطلب من المشاركين بأن يقوم كل واحد منهم بالتحدث حول رسوماته ماذا يعني بها وما تفسيره لها.

الواجب المنزلي:

تطبيق تمرين الاسترخاء والتفريغ الانفعالي عن طريق الرسم في المنزل.

التقويم والإنهاء:

يتم توزيع أوراق تقويم الجلسة الارشادية على المشاركين لكتابة آرائهم بالجلسة وأداء الباحثة للأخذ بها بعين الاعتبار بالجلسات القادمة.

الجلسة السابعة: أسلوب حل المشكلات

الأهداف:

- إكساب المشاركين مهارة التعامل الايجابي مع المشكلات.
- التعرف على مفهوم المشكلات وأنواعها.
- تنمية مهارة حل المشكلات لدى المشاركين.
- تطوير القدرة على ايجاد حلول مناسبة للمشكلات المختلفة.
- اتخاذ القرارات بعيدا عن الممارسات المندفعة.
- مواجهة المشكلات بحكمة وعقلانية.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow مطوية حول المشكلات وأنواعها وكيفية مواجهتها بحكمة، عرض بور بوينت حول موضوع الجلسة.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور والالتزام ثم عمل تغذية راجعة لما سبق. يليه عرض ومناقشة الواجب المنزلي للمشاركين.
2. القيام بعرض بور بوينت لموضوع أسلوب حل المشكلات على المشاركين ومن بين أهم النقاط التي سيتم تناولها في العرض. معنى المشكلة لغويا وتعريف المشكلة وأنواع المشكلات الأساليب المتبعة في حل المشكلات الأسلوب العلمي المتبع لتحليل وحل المشكلات ويتمثل في: التوجه للمشكلة وإدراكها - تعريف المشكلة - جمع المعلومات الضرورية - تحليل المعلومات - وضع البدائل الممكنة - العصف الذهني - تقييم البدائل - تطبيق البديل الأنسب - تقييم الحلول والنتائج.
3. كما سيتم عرض العناصر الأساسية التي تتكون منها المشكلة وهي: أين تحدث المشكلة؟ متى تحقق المشكلة؟ كيف تحدث المشكلة؟ لماذا تحدث المشكلة بهذه الكيفية وهذا التوقيت؟ لمن تحدث هذه المشكلة ؟ لماذا تحدث المشكلة لهذا الشخص بالذات؟
4. تطلب الباحثة من أحد المشاركين بالتطوع وطرح مشكلة لديه بتطبيق ما تم معرفته حل أسلوب المشكلات حيث تم مناقشة محاور المشكلة من جمع معلومات حول المشكلة وتحليلها ووضع بدائل لحلول ممكنة ثم سيتم اختيار البديل الأنسب للحل.

الواجب المنزلي:

القيام بكتابة مشكلة حدثت مع كل مشارك وتطبيق أسلوب حل المشكلات عليها.

التقويم والإنهاء:

سيتم توزيع أوراق تقويم الجلسة على المشاركين، ثم شكرهم على حسن المشاركة وإنهاء الجلسة مع التأكيد على موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثامنة: أثر الدين في حياة الفرد والمجتمع.

الأهداف:

- تقوية الوازع الديني للمشاركين.
- تعزيز الجانب الايماني والروحاني عند المشاركين.
- التعرف على الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الخاصة بأهمية الدين في حياة الفرد.
- التخفيف من أعراض القلق والتوتر للمشاركين.
- التعلم من بعض النماذج الصابرة على المصائب.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow مطوية حول أثر الدين في حياة الفرد والمجتمع.

مقطع فيديو

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور والالتزام ثم عمل التغذية الراجعة لما سبق يليه عرض ومناقشة الواجب المنزلي للمشاركين.
2. البدء بجلسة استرخاء قصيرة تتخللها بعض الآيات القرآنية الداعمة للناحية النفسية وبعض الأحاديث التي تزيد وتعزز الجانب الروحي الايماني لدى المشاركين.
3. القيام بتناول أهمية تعزيز الجانب الديني لدى المشاركين لما لذلك من انعكاس ايجابي كبير على صحتهم النفسية والجسمية وأن المسلم الملتزم بعبادته ويضع مخافة الله في قلبه لا يعاني أمراضا نفسية أبدا وتصبح لديه القدرة على التغلب على مشكلات وضغوطات الحياة وأن الله إذا أحب عبدا ابتلاه وفي الحديث بأن أشد الناس ابتلاء الأنبياء فالصالحون ثم الأمثل فالأمثل.
4. تشغل الباحثة مقطع فيديو للداعية الشيخ الدكتور عبد الله المعمرى حول أثر العقيدة على الإنسان من سلسلة عقيدة المسلم لمدة (08:42 د)
5. القيام بعرض وقراءة مجموعة من الآيات القرآنية على المشاركين التي فيها السكينة والاطمئنان النفسي ومنها على سبيل المثال لا الحصر قول الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ

اللَّهُ لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28) وقوله: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (الفتح: 4) وقوله تعالى: ﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ (الأنفال: 33) وقوله: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الشرح: 5-6) وقوله: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ ﴿٢٢﴾ لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (الحديد: 22-23) وقوله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبة: 51) وقوله تعالى: ﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (يونس: 107) وقوله أيضا: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: 216).

6. عرض بعض الأحاديث النبوية التي تتحدث على تجنب الانفعال والصبر والاحتساب ومنها: عن أبي هريرة رضي الله عنه جاء الى النبي ﷺ وقال له أوصني قال: " لا تغضب " فردّ مرارا قال: " لا تغضب " (رواه البخاري) وعن أبي سعيد الخدري وعن أبي هريرة رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: " ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غمّ حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها " (رواه البخاري ومسلم) وعن أبي مسعود قال قال رسول الله ﷺ: " ما من مسلم يصيبه أذى من مرض فما سواه إلا حطّ الله به سيئاته كما تحطّ الشجرة أوراقها " وعن أبي سعيد أن رسول الله ﷺ قال: " صداع المؤمن أو شوكة يشاكها أو شيء يؤنيه يرفعه الله بها يوم القيامة درجة ويكفر بها عنه نوبه " وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: " إذا أراد الله بعبده الخير عجل له العقوبة في الدنيا وإذا أراد بعبده الشر أمسك عنه بذنبه حتى يوافي به يوم القيامة " وقال: " إن عظم الجزاء من عظم البلاء وأن الله تعالى إذا أحب قوما ابتلاهم فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط "

الواجب المنزلي:

تطلب الباحثة من المشاركين احضار كل واحد منهم بالجلسة القادمة آية قرآنية وحديث نبوي على غرار ما تم ذكره في الجلسة الحالية.

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين على تعاونهم بالجلسة وبعدها توزع عليهم اوراق تقويم الجلسة وتوصيتهم بالالتزام بميعاد الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة: فضل قراءة القرآن وفوائده.**الأهداف:**

- بيان فضل قراءة القرآن الكريم.
- بيان أثر القرآن الكريم على الصحة النفسية للفرد.
- معرفة المشاركين على الآيات التي تحت الطمأنينة والسكينة.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

طرح الأسئلة، الاصغاء، المحاضرة، الحوار والمناقشة العصف الذهني والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow مطوية حول فضل قراءة القرآن وفوائده.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بالموعد بعدها تطلب الباحثة من أحد المشاركين تلخيص الجلسة السابقة ومن ثم مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين وإتاحة المجال للحديث للجميع وتشجيعهم على ذلك.
2. سؤال المشاركين إذا كانوا مواظبين على قراءة ورد يومي من القرآن الكريم؟ ومن ثم مناقشة الباحثة لإجابات المشاركين وتوضيح من خلالها أهمية القرآن الكريم ثم بعد ذلك التحدث عن فوائد قراءة القرآن الكريم وحفظه.
3. قيام الباحثة بتشغيل مقاطع من القرآن الكريم الأول بصوت القارئ إبراهيم لشكر لمدة (06:08 د) والآخر بصوت لآية الكرسي بصوت هادئ وخاشع لمدة (01:11 د) وبعد انتهاء القراءة تسأل الباحثة المشاركين عن شعورهم بعد سماع القرآن الكريم ومناقشة اجاباتهم.

الواجب المنزلي:

تطلب الباحثة من كل مشارك المداومة على قراءة القرآن الكريم وسماعه.

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين والثناء عليهم وتوزع عليهم نموذج تقويم الجلسة وتوصيتهم بالالتزام بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة العاشرة: فضل الذكر وفوائده.**الأهداف:**

- معرفة أهمية ذكر الله وفضله.
- بيان أثر ذكر الله على الصحة النفسية للفرد.
- تقوية علاقة المشاركين مع خالقهم باستمرار من خلال ذكر الله.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، التعزيز الايجابي، المناقشة والحوار، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow، مطوية حول فضل الذكر وفوائده. مقطع فيديو لأذكار الصباح والمساء

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بالموعد بعدها تطلب الباحثة من أحد المشاركين تلخيص الجلسة السابقة ومن ثمّ تناقش معهم الواجب المنزلي.
2. تبدأ الباحثة بسرد قصة الإمام أحمد بن حنبل مع الخباز الذي يذكر الله ودوماً لسانه رطباً بذكر الله كنوع من التشويق ومن ثمّ توضح الباحثة الهدف والعبرة من القصة والتي تهدف الى أهمية وفضل الاستغفار والتسبيح. (كان الشيخ أحمد بن حنبل رحمه الله مسافراً فمرّ بمسجد يصلي فيه ولم يكن يعرف أحداً في تلك المنطقة وكان وقت النوم قد حان فافترش الإمام أحمد مكانه في المسجد واستلقى فيه لينام وبعد لحظات إذ بجارس المسجد يطلب من الإمام أحمد عدم النوم في المسجد ويطلب منه الخروج وكان هذا الحارس لا يعرف الشيخ أحمد، فقال الشيخ أحمد: لا أعرف لي مكاناً أنام فيه ولذلك أردت النوم هنا فرفض الحارس ذلك، وبعد تجاذب أطراف الحديث قام الحارس بجّر الإمام أحمد الى الخارج جرّاً والشيخ متعجب!! وكان الإمام أحمد بن حنبل شيخاً وقوراً

تبدو عليه ملامح الكبر فراه خباز ولما رآه يجزّ بهذه الهيئة عرض عليه المبيت فذهب الإمام أحمد بن حنبل مع الخباز فأكرمه ونعمه ثم ذهب الخباز لتحضير عجينة الخبز، سمع الإمام أحمد هذا الخباز يستغفر ويستغفر ومضى وقت طويل وهو على هذه الحال .. تعجّب الإمام أحمد وسأل الخباز وهل وجدت لاستغفارك ثمرة؟ والإمام أحمد يعلم ثمرات الاستغفار وفضله وفوائده. فقال الخباز: نعم والله ما دعوت دعوة إلا أجيبته إلا دعوة واحدة .. فقال الإمام أحمد: وما هي؟ فقال الخباز: رؤية الإمام أحمد بن حنبل فقال الإمام أحمد أنا أحمد بن حنبل والله إني جررت إليك جزاً (الاستغفار سبب في تكفير الذنوب وزيادة الحسنات ورفع الدرجات قال تعالى: ﴿وَإِذْ قُلْنَا ادْخُلُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا وَادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُوا حِطَّةً نَغْفِرْ لَكُمْ خَطَايَاكُمْ وَسَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ﴾ (البقرة: 58)

3. القيام بالحديث عن فوائد الذكر وإشراك المشاركين بذلك عن معاذ بن جبل رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: " ألا أخبركم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليكم وأرفعها في درجاتكم، وخير لكم من انفاق الذهب والفضة ومن أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم "قالوا: بلى يا رسول الله قال: " ذكر الله عز وجل " (رواه أحمد) وفي صحيح البخاري عن أبي موسى عن النبي ﷺ قال: " مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكر ربه مثل الحي والميت " وفي الصحيحين عن أبي هريرة قال قال رسول الله ﷺ: " يقول الله تبارك وتعالى أن عند ظنّ عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم وإن تقرب إلي شبرا تقرب إليه ذراعا وإن تقرب إليّ تقربت إليه باعا وإذا أتاني يمشي أتيته هرولة " وقد قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ (الأحزاب: 41) وقال أيضا: ﴿إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ (الأحزاب: 35) أي: كثيرا ففيه الأمر بالذكر بالكثرة والشدة لشدة حاجة العبد إليه وعدم استغنائه عنه طرفة عين وقال أبو الدرداء: رضي الله عنه " لكل شيء جلاء وإن جلاء القلوب ذكر الله عز وجل " ولا شك أن القلب يصدأ كما يصدأ النحاس والفضة وغيرهما وجلاؤه يكون بالذكر، فإنه يجلوه حتى يدعه كالمرآة البيضاء، فإذا ترك الذكر صدئ وإذا ذكره جلاه وصدأ القلب يكون بأمرين: الغفلة والذنوب وجلاؤه يكون باثنين الاستغفار والذكر قال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنِ

ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا ﴿٢٨﴾ (الكهف: 28) فإذا أراد العبد أن يقتدي برجل فليُنظر: هل هو من أهل الذكر أو من الغافلين؟ وهل الحاكم عليه الهوى أم الوحي؟ فإن كان الحاكم عليه هو الهوى فهو من أهل الغفلة وأمره فرطاً، لم يقتد به ولم يتبعه فإنه يقوده إلى الهلاك. ومن فوائد الذكر ما يلي:

- يرضي الله عز وجل
 - يطرد الشيطان.
 - يزيل الهم والغم عن القلب.
 - يجلب للقلب الفرح والسرور
 - يقوي القلب والبدن.
 - يضيء الوجه والقلب.
 - يجلب الرزق.
 - يكسب صاحبه المهابة والحلاوة.
 - يورث صاحبه المحبة التي هي روح الإسلام.
 - يورث صاحبه القرب من الله وحياة القلب.
 - جالب للنعم دافع للنقم.
4. القيام بتشغيل أذكار الصباح والمساء بصوت الشيخ راشد العفاسي لمدة (13.52 د) للمشاركين بعد أن حثتهم الباحثة بالجلوس بشكل مريح بعدها تناقش الباحثة المشاركة عن شعورهم عند سماع الأذكار ومناقشة ذلك معهم.

الواجب المنزلي:

توزع عليهم الباحثة مقطع الأذكار وتطلب منهم أن يسمعوا أذكار الصباح والمساء عند الاستيقاظ من النوم في الصباح وقبل النوم في المساء يومياً.

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين والثناء عليهم والتعبير لهم عن مدى سرور الباحثة بوجودها معهم ومن ثم توزع عليهم نموذج تقييم الجلسة والتأكيد على موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الحادية عشر: فضل الدعاء وأثره في تخفيف قلق المستقبل.

الأهداف:

- التعرف إلى معنى الدعاء وفضله.

- معرفة أثر الدعاء في تخفيف قلق المستقبل.
- ربط المشاركين بربهم وتقوية العلاقة بينهم.
- إكساب المشاركين أسلوب الطلب والمناجاة لله عز وجلّ واللجوء إليه وحده ليس لأحد آخر.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، طرح الأسئلة، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التغذية الراجعة والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Cho ، عرض بور بوينت، مطوية حول فضل الدعاء وأثره في تخفيف قلق المستقبل.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الالتزام بموعد الجلسة ثم تطلب الباحثة من أحد المشاركين بتلخيص الجلسة السابقة ومن ثم مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين وإتاحة المجال للحديث لجميع المشاركين وتشجيعهم على ذلك.

2. تسأل الباحثة المشاركين: من يتحدث لنا عن معنى الدعاء؟ أو يذكر حديث أو آية تبين وتدلّ على أهمية الدعاء؟

3. تستمع الباحثة لإجابات المشاركين ومن ثمّ تناقش اجاباتهم وتضيف عليها مع ذكر الآيات والأحاديث التي تدلّ عليها. يقول ابن القيم رحمه الله: الدعاء هو الابتهاال الى الله والسؤال والرغبة فيما عنده من خير والتضرع إليه في تحقيق المطلوب وينقسم الدعاء الى قسمين: دعاء المسألة ودعاء العبادة فأما دعاء المسألة فهو طلب الداعي ما ينفعه وما يكشف ضره. وأما دعاء العبادة فهو شامل لجميع القربات الظاهرة والباطنة.

فضل الدعاء:

- الدعاء طاعة لله وامتثال لأوامره لقوله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ (غافر: 60) وقال: ﴿قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ وَأَقِيمُوا وُجُوهَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ كَمَا بَدَأَكُمْ تَعُودُونَ﴾ (الأعراف: 29) فالداعي مطيع لله مستجيب لأمره تعالى.

- السلامة من الكبر: لقوله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ (غافر: 60). قال الإمام السعدي رحمه الله: هذا من لطفه بعباده ونعمته العظيمة، حيث دعاهم الى ما فيه صلاح دينهم ودنياهم وأمرهم بدعائه. دعاء العبادة ودعاء المسألة ووعدهم أن يستجيب لهم، وتوعد من استكبر عنها فقال: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ (غافر: 60) أي ذليلين حقيرين يجتمع عليهم العذاب والإهانة جزاء على استكبارهم. يقول الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (البقرة: 186). قال صلی اللہ علیہ وسلم: " الدعاء هو العبادة" ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ (رواه أبو داود والترمذي وابن ماجة) وقال صلی اللہ علیہ وسلم: " إن ربكم تبارك وتعالى حيي كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفرا " وقال صلی اللہ علیہ وسلم أيضا: " ما من مسلم يدعو الله بدعوة ليس فيها إثم ولا قطيعة رحم إلا أعطاه الله بها إحدى ثلاث: إما أن يعجل له دعوته وإما أن يدخرها له في الآخرة وإما أن يصرف عنه من السوء مثلها " قالوا: إذا نكث قال: " الله أكثر " (رواه الترمذي وأحمد)

4. التحدث عن أثر الدعاء في تخفيف قلق المستقبل بمشاركة المشاركين. يقوم الإنسان عقب الصلاة مباشرة بالتسبيح والدعاء الى الله تعالى وهذا يساعد على استمرار حالة الاسترخاء والهدوء النفسي لفترة ما عقب الصلاة وفي الدعاء يقوم الانسان بمناجاة ربه وبيث اليه ما يشكو، وما يعانیه في حياته من مشكلات تزعجه وتقلقه ويطلب منه أن يعينه على حل مشكلاته وقضاء حوائجه، بحيث أن مجرد تعبير الانسان عن مشكلاته التي تزعجه وتقلقه وهو في هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي يؤدي أيضا الى التخلص من التوتر والقلق. فضلا عن ذلك فإن مجرد إفشاء الفرد بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها الى شخص آخر يسبب له راحة نفسية. ومن المعروف بين المعالجين النفسيين أن تذكر المريض النفسي لمشكلاته وتحديثه عنها يؤدي الى تخفيف حدة قلقه. وإذا كانت حالة الانسان النفسية تتحسن إذا أفشى الانسان بمشكلاته لصديق حميم أو لمعالج نفسي فما بالك بمقدار التحسن الذي يمكن أن يطرأ على الانسان إذا أفشى بمشكلاته لله سبحانه وتعالى ودعائه والاستعانة به. أضف الى ذلك أن التضرع الى الله يخفف من حدة القلق من ناحية أخرى، وذلك لأن الانسان المؤمن يعلم أن الله سبحانه وتعالى قال في كتابه العزيز: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ

عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾ (البقرة: 186) ولذلك كان الدعاء لله تعالى يساعد على تخفيف حدة القلق حيث يأمل المؤمن في استجابة الله تعالى له في حل مشكلاته وقضاء حوائجه ورفع الهم والقلق عنه. وبصرف النظر عن كون الله تعالى قد استجاب فعلا لدعاء العبد أو لم يستجب، فإن مجرد التوجه الى الله تعالى بالدعاء، وأمل الانسان في استجابة الله تعالى له يؤدي - عن طريق الايحاء الذاتي باحتمال استجابة الله تعالى لدعائه - الى تخفيف حدة القلق لديه (نجاتي، 2001، ص ص. 288-289)

الواجب المنزلي:

القيام بالتقرب الى الله والدعاء بتحقيق أي شيء يريده ويفعل ذلك في السجود لأنه أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد.

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين وتوزيع أوراق تقييم الجلسة عليهم والتأكيد على موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية عشر: أهمية الصلاة وأثرها في التخفيف من قلق

المستقبل.

الأهداف:

- بيان مفهوم وأهمية وفضل الصلاة للمشاركين.
- توضيح كيفية وصفة الصلاة وتعليمها بشكل تطبيقي عملي للمشاركين.
- التعرف الى صلاة الحاجة صلاة الاستخارة وصلاة قيام الليل ومدى احتياج المشاركين لهذه الصلوات.
- بيان الأثر الايجابي للصلاة في إزالة الهم والغم والتخفيف من قلق المستقبل والضغط النفسية.

الزمن: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، طرح الأسئلة، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow، مطوية حول موضوع أهمية الصلاة ومفهومها وصفاتها مقاطع فيديو.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بالموعد.
2. سؤال الباحثة للمشاركين ب: ماذا نعني بكلمة الصلاة؟ وهل لديهم أي دليل على حكمها؟ ثم مناقشة الباحثة لإجابات المشاركين ثم تعطيهم معنى الصلاة لغة واصطلاحاً وحكمها ودليل ذلك حيث أن الصلاة لغة: أصلها صاد ولام وحرف معتل وتدلّ على معنيين الأول: الاكتواء بالنار وما شابههما من الحمى فيقال مثلاً: صلى فلان العود بالنار، والصلاء هو ما تشعل به النار وتوقد. والثاني: جنس من العبادات وهو الدعاء ومنه قول النبي ﷺ: " إذا دعي أحدكم الى طعام فليجِبْ فإن كان مفطراً فليأكل وإن كان صائماً فليُصَلِّ " (رواه ابن عبد البر في التمهيد) والمراد بقول: إن كان صائماً فليصل أي: فليقم بالدعاء لمن دعاه لتناول الطعام (بن فارس، 1979، ص. 300) .
أما الصلاة في الاصطلاح: فهي عبادة فرضها الله سبحانه وتعالى على المسلمين حيث يؤديها العبد المكلف بأقوال وأفعال مخصوصة محددة بشكل منضبط، وتفتتح بالتكبير وتختتم بالتسليم، وسميت بالصلاة لأنها تشمل على الدعاء الى الله إذ أن الصلاة في حقيقتها وأصل معناها هي اسم لكل دعاء (القحطاني، د.ت، ص. 7-8) . حكم الصلاة: الصلاة أهم أعمال الجوارح وهي كذلك عمود الاسلام وإقامتها فرض عين على كل مسلم ومسلمة بلغ سن التكليف الشرعية وقد دلّ على فرضيتها القرآن الكريم والسنة النبوية وإجماع المسلمين حيث قال الله تعالى: ﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴾ (النساء: 103) وكتاباً أي: مكتوباً مفروضاً وأوصى رسول الله ﷺ: معاذ رضي الله عنه بتبليغ أهل اليمن بفرضيتها. عن عبد الله بن عباس قال قال رسول الله ﷺ: " فأعلمهم أن الله قد افترض عليهم خمس صلوات في كل يوم وليلة " (رواه البخاري: 1395)
3. التحدث مع المشاركين على فضل الصلاة والثمرة المرجوة من هذه العبادة حيث أن للصلاة فضائل عظيمة وكثيرة منها:
 - تنهى عن الفحشاء والمنكر لقوله تعالى: ﴿ أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴾ (العنكبوت: 45)
 - أفضل الأعمال بعد الشهادتين لحديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: سألت رسول الله ﷺ: أي العمل أفضل؟ قال: " الصلاة لوقتها " قال: قلت: ثم أي؟ قال: " برّ الوالدين " قال: قلت: ثم أي؟ قال: " الجهاد في سبيل الله " (متفق عليه) (رواه البخاري: 7534)

- تغسل الخطايا لحديث جابر رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: " مثل الصلوات الخمس كمثل نهر غمر على باب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات " (رواه مسلم: 668)
- تكفر السيئات لحديث أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: " الصلوات الخمس والجمعة الى الجمعة ورمضان الى رمضان مكفرات ما بينهما، إذا اجتبت الكبائر " (رواه مسلم: 233)
- نور لصاحبها في الدنيا والآخرة لحديث عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ: أنه ذكر الصلاة يوما فقال: " من حافظ عليها كانت له نورا وبرهانا ونجاة يوم القيامة ومن لم يحافظ عليها لم يكن له نور ولا برهان ولا نجاة وكان يوم القيامة مع قارون وفرعون وهامان وأبي بن خلف " (أخرجه الإمام أحمد في المسند: 11/141). وفي حديث أبي مالك الأشعري رضي الله عنه: " الصلاة نور " (رواه مسلم: 223) ولحديث بريدة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: " بشر المشائين في الظلم الى المساجد بالنور التام يوم القيامة " (رواه أبو داود: 561 والترمذي: 223 وصححه الألباني في مشكاة المصابيح لشواهد الكثرة: 1/224)
- يرفع الله بها الدرجات ويحط الخطايا لحديث نوبان مولى رسول الله ﷺ عن النبي ﷺ قال له: " عليك بكثرة السجود فإنك لا تسجد لله سجدة إلا رفعك الله بها درجة وحطّ عنك بها خطيئة " (أخرجه مسلم: 488)
- من أعظم أسباب دخول الجنة برفقة النبي ﷺ لحديث ربيعة بن كعب الأسلمي رضي الله عنه قال: كنت أبيت مع رسول الله ﷺ فأتيت به بوضوءه وحاجته فقال لي: " سل " فقلت: أسألك مرافقتك في الجنة قال: " أو غير ذلك " قلت: هو ذاك قال: " فأعني على نفسك بكثرة السجود " (أخرجه مسلم: 489)
- يغفر الله بها الذنوب فيما بينها وبين الصلاة التي تليها لحديث عثمان رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: " لا يتوضأ رجل مسلم فيحسن الوضوء فيصلّي صلاة إلا غفر الله له ما بينه وبين الصلاة التي تليها " (رواه مسلم: 227)
- تكفر ما قبلها من الذنوب لحديث عثمان رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: " ما من امرئ مسلم تحضره صلاة مكتوبة فيحسن وضوءها وخشوعها وركوعها إلا كانت كفارة لما قبلها من الذنوب ما لم يأت كبيرة وذلك الدهر كله " (رواه مسلم: 228)

- تصلي الملائكة على صاحبها ما دام في مصلاه. لحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: " صلاة الرجل في جماعة تزيد على صلاته في بيته وصلاته في سوقه بضعا وعشرين درجة - وذلك أن أحدهم إذا توضأ فأحسن الوضوء ثم أتى المسجد لا ينهزه إلا الصلاة لا يريد إلا الصلاة فلم يخط خطوة إلا رفع له بها درجة وحطّ عنه بها خطيئة حتى يدخل المسجد فإذا دخل المسجد كان في الصلاة ما كانت الصلاة تحبسه والملائكة يصلون على أحدكم ما دام في مجلسه الذي صلى فيه يقولون: اللهم ارحمه اللهم اغفر له اللهم تب عليه ما لم يؤذ فيه ما لم يحدث فيه " (متفق عليه، رواه البخاري: 2119) .

4. تبيان الباحثة للمشاركين أثر الصلاة الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل والعلاقة بينهما، حيث يقول الدكتور محمد عثمان نجاتي (2001، ص ص. 285-286) أن إسم " الصلاة " يشير الى أن فيها صلة بين الانسان وربه ففي الصلاة يقف الانسان في خشوع وتضرّع بين يدي الله سبحانه وتعالى خالقه وخالق الكون كله ويقف بجسمه الضئيل الضعيف أمام الإله العظيم القادر على كل شيء المتحكم في كل ذرة في الوجود المدبّر للأمر في السماوات والأرض الذي بيده الحياة والموت والموزع الأرزاق بين الناس والذي يتم بأمره القضاء والقدر وكل ما يصيبنا في هذه الحياة من خير أو شر. إن وقوف الانسان في الصلاة أمام الله سبحانه وتعالى في خشوع وتضرّع يمدّه بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي والاطمئنان القلبي والأمن النفسي. ففي الصلاة إذا ما أداها الانسان كما ينبغي أن تؤدّى يتوجه الانسان بكل جوارحه وحواسه الى الله تعالى. وينصرف عن كل مشاغل الدنيا ومشكلاتها ولا يفكر في شيء إلا الله سبحانه وتعالى وما يردده من آيات القرآن الكريم. إنّ هذا الانصراف التام عن مشكلات الحياة وهمومها وعدم التفكير فيها أثناء الصلاة ووقوفه أمام ربه في خشوع تام من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من الاسترخاء التام وهدوء النفس وراحة العقل. ولهذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة وأثرها العلاجي الهام في تخفيف حدة التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية، وفي خفض القلق الذي يعاني منه بعض الناس. يقول الطبيب توماس هايسلوب: " إن أهم مقومات النوم التي عرفت في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب هو الصلاة وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيباً. إنّ الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبثّ الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب. " . وقد كان الرسول ﷺ يقول لبلال رضي الله عنه حينما تحين أوقات الصلاة: " يا بلال أرحنا بالصلاة " (رواه أحمد عن سالم بن أبي الجعد عن رجل من أسلم) وفي الحديث: " أن رسول الله

عليه وسلم كان إذا حَرَبَهُ أمر صَلَّى " (رواه أبو داود: 1319) وقال صلى الله عليه وسلم: " جعلت قرة عيني في الصلاة " (رواه النسائي وأحمد والحاكم) . وتساعد حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة على التخلص أيضا من القلق الذي يشكو منه المرضى النفسيون فإن حالة الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة تستمر عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة. وقد يواجه الإنسان وهو في هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي بعض الأمور أو المواقف المثيرة للقلق أو قد يتذكرها وتكرار تعرض الفرد لهذه الأمور أو المواقف المثيرة للقلق أو تذكرها لها أثناء وجود هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي عقب الصلوات إنما يؤدي إلى " الانطفاء " التدريجي للقلق وإلى ارتباط هذه الأمور أو المواقف المثيرة للقلق بحالة الاسترخاء والهدوء النفسي وبذلك يتخلص الفرد من القلق الذي كانت تنثيره هذه المواقف. إنَّ هذا الأثر الهام للصلاة في علاج القلق يماثل الأثر الذي يحدثه أسلوب العلاج النفسي الذي يتبعه بعض المعالجين النفسانيين السلوكيين المحدثين في علاج القلق. إنَّ هؤلاء المعالجين النفسانيين مثل جوزيف ولبي يتبعون في علاج القلق أسلوبا يعرف بالكفّ المتبادل ويطلق عليه أيضا " العلاج الاسترخائي " أو " العلاج بالتقليل من الحساسية الانفعالية " .

5. تبين الباحثة للمشاركين كيفية صلاة النبي صلى الله عليه وسلم من خلال عرض مقطع فيديو لمدة (04:24) (د)

الواجب المنزلي:

تطلب الباحثة من كل مشارك أن يطبق الصلاة في البيت كما تعلّمها والمداومة عليها في الوقت المحدّد.

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين مرّة أخرى والثناء عليهم ثمّ توزيع نموذج تقييم الجلسة ثمّ التأكيد على موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة عشر: فلسفة في الاسلام.

الأهداف:

- تعديل أفكار المشاركين الخاصة بالرزق.
- معرفة الأسباب التي تزيد الرزق.

- التعرّف على العلاقة بين المفهوم السليم للرزق والقلق.

الزمن: 60 دقيقة.

الفنيات المستخدمة:

الحوار والمناقشة، العصف الذهني، طرح الأسئلة والواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

مطوية تتحدث عن فلسفة الرزق في الاسلام، جهاز حاسوب، جهاز عرض DATA Chow، عرض بور بوينت، أوراق وأقلام، مقطع فيديو.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بموعد الجلسة ثم تطلب الباحثة من أحد المشاركين تلخيص الجلسة الماضية ومن ثم مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين.

2. توزّع الباحثة ورق عمل مكتوب عليها: * أعتقد أن رزقي ... * الذي يتكفل برزقي ...

3. بعدها تسأل الباحثة المشاركين تصوروا لو أن مصدر الدّخل والرزق انقطع ماذا ستفعلون؟ وكيف ستشعرون؟

4. بعد ذلك تستمع الباحثة لإجابات المشاركين وتخبرهم أنها ستعلّق بعد عرض مقطع الفيديو.

5. تعرض الباحثة فيديو حول فلسفة الرزق في الاسلام للشيخ راتب النابلسي لمدة (03:58 د) بعد عرض الفيديو. تسأل الباحثة المشاركين عمّ يدور في أذهانهم وما هو شعورهم؟

6. تطلب الباحثة من المشاركين أن يكتبوا هذه الأفكار على ورقة ومقارنتها بما كتبه في ورقة العمل الأولى وإعطائها ملاحظاتهم بعدها تعرض الباحثة فلسفة الاسلام في الرزق حيث: تأكيد

القرآن على أن الرزق بيد الله عزّ وجل. فقد قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرُ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ﴾ (فاطر: 3) وقال:

﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ﴾ (المائدة: 88) . الرزق مكفول

فلم القلق: قال تعالى: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ ﴿٢٢﴾ ﴿قَوْرَبَّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ

مِثْلَ مَا أَنْتُمْ تَنْطِقُونَ﴾ (الذاريات: 22-23) فعلى الانسان أن يؤمن جازما بأن لن يموت إلا وقد

استكمل كل رزقه. فعن جابر بن عبد الله أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " لا تستبطئوا الرزق ، فإنه لم

يكن عبد ليموت حتى يبلغ آخر رزق هو له ، فأجملوا في الطلب ، أخذ الحلال وترك الحرام " .
 كثرة الرزق لا تدلّ على محبة الله: فالله سبحانه وتعالى يرزق الجميع ولكنه قد يزيد أهل الضلال والجهل والرزق. ويوسع عليهم في الدنيا وقد يقتصر على أهل الايمان فلا يظنّ أن العطاء والزيادة دليل المحبة والاصطفاء قال تعالى: ﴿ أَيَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُمِدُّهُمْ بِهِ مِنْ مَّالٍ وَبَيْنَ ﴿٥٥﴾ نُسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ ﴾ (المؤمنون: 55-56) . الله عزّ وجل هو المتصرف في أرزاق العباد: فهو الذي يبسط الرزق أو يمسكه وهو الذي يفضل بعض الناس على بعض. فالله عزّ وجل يجعل من يشاء غنيا ويجعل من يشاء فقيرا وله في ذلك حكم بالغة قال تعالى: ﴿ إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا ﴾ (الاسراء: 30) . الرزق يزداد بالطاعات وينقص بالمعاصي: فكل طاعة تؤدي الى زيادة الرزق واستشعار بركة الله في الرزق.

7. تقوم الباحثة بعرض بور بوينت للأسباب التي تزيد الرزق وهي:

- الاستغفار: من أهم ما يستنزل به الرزق من الاستغفار والتوبة الى الله الغفار قال تعالى: ﴿ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمِدِّدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَيْنَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴾ (نوح: 10-12) .

- التقوى: وردت عدة نصوص تدلّ على أن التقوى من أسباب الرزق حيث قال تعالى: ﴿ فَإِذَا بَلَغَ أَجَلَئُهُ فَأْمَسِكُوهُمْ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُمْ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوِي عَدْلٍ مِنْكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكَ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴾ (الطلاق: 2-3) .

- التوكل: فعن أبي تميم أنه سمع عمر بن الخطاب يقول: سمعت رسول الله ﷺ يقول: " لو أنكم توكلتم على الله حقّ توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماسا وتعود بطانا" (ابن حنبل: 1995) .

- التفرغ لعبادة الله عز وجل: فعن أبي هريرة قال: " عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: يَا ابْنَ آدَمَ تَفَرَّغْ لِعِبَادَتِي أَمَلًا صَدْرَكَ غَنَى وَأَسَدَّ فَقْرَكَ وَإِلَّا تَفْعَلْ مَلَأْتُ يَدَيْكَ شُغْلًا وَلَمْ أَسُدِّ فَقْرَكَ " (رواه الترمذي) .

- صلة الرحم: عن أنس بن مالك رضي الله عنهما قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ" (البخاري: 2067 ومسلم: 2557) .
- الانفاق في سبيل الله: قال تعالى: ﴿قُلْ إِنْ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ﴾ (سبا: 39) .
- الاحسان الى الضعفاء: عن أبي الدرداء قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " أَبْغُونِي ضُعْفَاءَكُمْ ؛ فَإِنَّمَا تَرْزُقُونَ وَتُتَصَرَّوْنَ بِضُعْفَائِكُمْ " (رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ).
- شكر النعم: حيث قال الله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ (ابراهيم: 7)

8. مناقشة الباحثة مع المشاركين العلاقة بين كل ما سبق مع تعديل أفكار خاصة بالرزق والتخفيف من القلق. إنَّ العبد إذا تيقَّن تماماً أنَّ الله هو وحده الرزاق فلن يتوكل إلاَّ عليه ولن ينتظر الرزق إلاَّ منه وبهذا يعيش الانسان في سكينة واطمئنان. فالمؤمن آمن على رزقه أن يفوت فإنَّ الأرزاق في ضمان الله الذي لا يخلف وعده ولا يضيع عبده. إنَّ الايمان والاعتقاد الجازم بأن رزق الانسان قد كفله الله لن يملأ النفس إلاَّ أمانة وطمأنينة فيستشعر صاحبها الراحة والرضا. إن استقرت هذه العقيدة في القلب يشعر الانسان بالرضا واليقين قال ابن مسعود: " الرضا أن لا ترضى الناس بسخط الله ولا تحمد أحد على رزق الله ولا تلم أحدا على ما لم يؤتكَ الله فإنَّ الرزق لا يسوقه حريص ولا يردّه كراهية كاره والله يقسطه وعلمه جعل الرّوح والفرح في اليقين والرضا وجعل الهم والحزن في الشك والسخط " (البيهقي، 2003م)

الواجب المنزلي:

تطلب الباحثة من كل مشارك القيام ببعض الأسباب التي تزيد الرزق (الرزق الاستغفار التوكل الانفاق في سبيل الله الاحسان الى الضعفاء شكر النعم صلة الرحم) .

التقويم والإنهاء:

شكر المشاركين والثناء عليهم على التزامهم بالحضور ومن ثم توزيع نموذج تقييم الجلسة ثم التأكيد على موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة عشر: توكيد الذات

الأهداف:

- اكساب المشاركين القدرة على التعبير الملائم عن الانفعالات.

- تقوية الثقة بالنفس.
- تحسين آلية التعامل والتواصل مع الآخرين.
- التعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية.
- اكساب المشاركين الجرأة والقدرة على قول الحق.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار، التعبير عن المشاعر، المحاضرة، التعزيز الايجابي والواجب المنزلي

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب جهاز عرض DATA Chow عرض بور بوينت مطوية حول توكيد الذات

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. الترحيب بالمشاركين وشكرهم على التزامهم بالجلسات ثم تغذية راجعة لما أُخذَ بالجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي وبعدها تنوّه الباحثة بأن هذه الجلسة ستكون قبل الأخيرة وعليهم تجهيز أنفسهم للجلسة القادمة والأخيرة.

2. القيام بتنفيذ جلسة استرخاء تطلب فيها أن يتخيّل فيها كل مشارك مكان جميل وهادئ مفضل لديه وبرفقة شخص يجب أن يكون معه وأن يسرح بخياله بأنه ذاهب برحلة لهذا المكان الجميل المفضل مع إجراء التنفس العميق أثناء الاسترخاء وأن يتخيّل حواراً دار بينهما ثم بعد ذلك انتهاء الجلسة تطلب الباحثة بأن يتحدّث المشاركون عن تجربتهم وما نوع الحوار الذي تخيله مع الشخص الذي برفقته.

3. بعد جلسة الاسترخاء والرحلة الخيالية تطرح الباحثة موضوع الجلسة الرئيس وهو توكيد الذات وستناقش مع المشاركين حول مفهومه ثم عرض تعريفه الذي يعني: " القدرة على التعبير الملائم عن أي انفعال تجاه أي شخص " ثم توضيح خصائص السلوك التوكيدي بأنه نوعي لا ينطوي على انتهاك حقوق الغير فعاليته نسبية قابل للتعلم يتضمن عناصر لفظية وغير لفظية.

4. مناقشة الباحثة مع المشاركين علامات ضعف الذات لدى الأشخاص من حيث الميل الى موافقة الآخرين ومسايرتهم أغلب الأحوال، ضعف القدرة على اظهار المشاعر والتعبير عنها، الحرص الزائد على مشاعر الآخرين خشية ازعاجهم، ضعف الحزم في اتخاذ القرارات، صعوبة النظر في عيون الآخرين وضعف نبرة الصوت، التواضع الزائد عن حدّه كما ستناقش معهم الباحثة

المفاهيم الخاطئة حول ضعف السلوك التوكيدي من أنه حياء مشروع ومقبول وأن هذا من التواضع المطلوب، وأنه نوع من الايثار ويجب أن يكون محبوبا من الآخرين ولا يزعجهم ولا يجرح مشاعرهم.

5. تعرض الباحثة فوائد السلوك التوكيدي حيث أنه يولد الشعور بالراحة النفسية ويقوي الثقة بالنفس ويمنع تراكم المشاعر السلبية ويحافظ الشخص على حقوقه ويحقق أهدافه وينطلق في ميادين الحياة.

6. تطرح الباحثة مقارنة ما بين التوكيدية والعدوان حيث أن الأولى ايجابية والثاني سلبي ثم تعرض الباحثة أبرز سمات الشخصية المؤكدة لذاتها في الثقافة الاسلامية ومنها: الجهر بالحق حسب الحديث الشريف " أفضل الجهاد كلمة حق عند سلطان جائر " عدم الازعان للمطالبة غير المقبولة والمعقولة " لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق " مراجعة الذات والاعتذار العلني " الاعتراف بالذنب فضيلة " القدرة على طلب تفسيرات من الآخر حول سلوكه لأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يحث أصحابه أن يسألوه التفسير الاعتداد بالذات " أطلبوا الحوائج بغزة نفس فإن الأمور تجري بمقادير " عدم الحياء من الحق التعبير عن المودة والثناء على الفعل الحسن " إذا أحب أحدكم أخاه فليعلمه "

التقويم والإنهاء:

بنهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركين على حسن تعاونهم والتزامهم ثم توزع عليهم نموذج تقييم الجلسة لإبداء آرائهم وملاحظاتهم بمحاور الجلسة وأداء الباحثة ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة والأخيرة.

الجلسة الخامسة عشر: الانهاء والتقييم.

الأهداف:

- تلخيص عام لجلسات البرنامج الارشادي.
- تقييم المشاركين لجلسات البرنامج الارشادي.
- الاجابة عن تساؤلات واستفسارات المشاركين.
- تطبيق القياس البعدي.
- اغلاق البرنامج وإنهائه.

الزمن: 60 دقيقة

الفنيات المستخدمة:

طرح الأسئلة، الإصغاء، التلخيص، الحوار والمناقشة

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب، أفلام واستمارات مقياس قلق المستقبل.

حيثيات وإجراءات تنفيذ الجلسة:

1. ترحيب الباحثة بالمشاركين والثناء عليهم وشكرهم على الحضور والالتزام بالموعد ثم تطلب من أحد المشاركين تلخيص ما جاء في الجلسة السابقة.
2. مناقشة المشاركين حول الصعوبات التي واجهتهم خلال مشاركتهم بالبرنامج ومدى الاستفادة منه.
3. قيام الباحثة بتطبيق القياس البعدي (مقياس قلق المستقبل للمشيخي 2009) للتعرف على فاعلية البرنامج في تخفيف قلق المستقبل.
4. تعبر الباحثة عن شكرها الجزيل للمشاركين على تعاونهم معها في انجاح البرنامج والتزامهم بجلساته وتتمنى لهم التوفيق والنجاح والارتقاء في حياتهم.