



عنوان البحث: فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل وتحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

الباحثة: رعدة محمد مصطفى محمد



كلية التربية
قسم علم النفس

فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل وتحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

بحث مستل من رساله مقدمه استكمالاً للحصول علي درجة الماجستير في التربيه
(تخصص علم النفس التربوي)

إعداد

رعدة محمد مصطفى محمد محمود

إشراف

إ. د / أحمد ثابت فضل
أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة السادات

إ. د / فاروق عثمان
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة السادات

٢٠٢٣ / ١٤٤٤ هـ / م



عنوان البحث: فاعليه برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل وتحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

الباحثة: رعدة محمد مصطفى محمد



مستخلص البحث بالغة العربية :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعليه برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل وتحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وبلغت عينة الدراسة (٢٠) من طلاب جامعة القاهرة وزعت على مجموعتين إحداهما تجريبية مكونة من (١٠) طالبا، والثانية ضابطة مكونة من (١٠) طالبا، وتراوحت اعمارهم ما بين (١٩-٢٠) عاما، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة، طبقت عليهم مقياس قلق المستقبل (إعداد زينب محمود شقير، ٢٠٠٥)، مقياس النهوض الأكاديمي اعداد أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٨)، والبرنامج القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، وبعد تحليل النتائج باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (spss) كشفت نتائج الدراسة الحالية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل ومقياس النهوض الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج التدريبي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل ومقياس النهوض الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية).

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- قلق المستقبل- النهوض الأكاديمي



عنوان البحث: فاعليه برنامج تدريبي قائم علي اليقظه العقلية في خفض قلق المستقبل وتحسين النهوض الاكاديمي لدي طلاب الجامعه

الباحثة: رعدة محمد مصطفى محمد



مستخلص البحث باللغة الانجليزية:

The study aimed to reveal the effectiveness of a training program based on mental alertness in reducing future anxiety and improving academic advancement among university students, and the study sample reached (20) Cairo University students distributed to two groups, one experimental consisting of (10) students, and the second control consisting of (10) students, and their ages ranged between (19-20) years, and the study used the semi-experimental approach to achieve the objectives of the study, applied to them the scale of future anxiety (prepared by Zainab Mahmoud Shukair, 2005), the scale of academic advancement prepared by Amal Abdul Mohsen Al-Zoghbi (2018), and the program based on mental alertness (prepared by the researcher). After analyzing the results using the statistical packages program (SPSS), the results of the current study revealed that there are statistically significant differences at the level of significance (0.01) between the average ranks of the experimental and control group scores on the future anxiety scale and the academic advancement scale after the application of the training program, and the results of the study indicated that there were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group scores in the dimensional and tracking measurements on the future anxiety scale and the academic advancement scale (dimensions and total score).

Keywords:The Mindfulness- future anxiety-The academic advancement.

مقدمة :

يعيش طلاب الجامعة اليوم في عالم سمته التغيير السريع اذ يزخر العالم بمتغيرات ومواقف لا حصر لها كالحروب والكوارث وتعدد الحضارة وسرعة التغيير الاجتماعي وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية وكثرة إغراءات الحياة وضعف القيم الدينية والخلقية مما يخلق الصراع الذي يؤثر في حياة الطلاب النفسية والفكرية وأسلوب حياتهم مما ينجم عن ذلك الشخصية غير المتزنة المتسمة بالقلق.

إذ يعد القلق من ظواهر هذا العصر، لدرجة إن بعضهم أطلق على العصر الذي نعيشه (عصر القلق) فهو أحد القوى التي تساهم في بناء أو هدم شخصية الفرد خلال حياتهم سواء في مجال الدراسة أو في مجال الحياة ، كما يعد القلق من المشكلات النفسية الهامة التي تواجه الطلبة بصفة عامة وطلبة الجامعات بصفة خاصة، وذلك لكون طلبة الجامعة يواجهون العديد من الضغوط التي يؤدي بهم إلي حالات من القلق الذي قد يصيبهم نتيجة لتخوفهم من المستقبل المجهول.

ويزداد القلق لدى طلاب الجامعة ليس فقط بسبب الخوف من الفشل في مجال الدراسة بل يتجاوز ذلك الخوف من عدم إمكانية الحصول على مهنة (وظيفة) بعد التخرج مما يجعلهم مضامين إلي قائمة العاطلين عن العمل وهو ما يسمى بقلق المستقبل المهني.

والحقيقة إن هنالك أسباب كثير ومستجدة تستدعي زيادة القلق لدى طلبة الجامعة، فعلى الصعيد السياسي تزداد الصراعات والحروب ويزداد التطرف والإرهاب وعلى الصعيد الاقتصادي يزداد الاستهلاك وتتناقص فرص العمل ويقل الدخل ومصادر الثروة إما على الصعيد الاجتماعي فإن العلاقات تزداد تعقداً وتدهوراً حتى داخل الأسرة الواحدة، كل ذلك يؤدي إلي ضعف القيم وانهايار الكثير منها مما يؤدي إلي زيادة القلق (أمل الأحمد، ٢٠٠١، ١٠٨).

أكد (March&Martin 2009) على أهمية أن يتعلم الطلاب أن يكونون أكثر مرونة أكاديمية من خلال تطوير توجهات معرفية وعاطفية وسلوكية إيجابية نحو الحياة الأكاديمية، والتي يمكن تحقيقها بشكل أكثر فعالية من خلال زيادة تعرض الطلاب للعوامل الوقائية.

كما يؤكد (Martin, 2007) على أهمية التدخل الذي يركز على العوامل والعمليات التكيفية في حياة الطلاب. وقد تشمل هذه التدخلات تطوير مهارات الطلاب في تحديد الأهداف وإدارة المهمة، وجعل التعلم ذات صلة بحياة الطالب. ويعرف النهوض الأكاديمي بأنه: "قدرة الطالب على التغلب على النكسات والتحديات التي هي جزء من الحياة الأكاديمية اليومية" (Martin, 2013, 488).

وقد توصلت نتائج دراسة (حسن سعد عابدين-٢٠١٨) إلى الدور الإيجابي الذي يؤديه النهوض الأكاديمي في تحسين الطلاب والقدرة على التكيف والتوافق الأكاديمي.

ويأتي العلاج عن طريق تدخلات اليقظة العقلية Mindfulness كأحدث الأساليب العلاجية الحديثة نسبياً. ومن هذه التدخلات العلاجية: العلاج المعرفي المبني على اليقظة العقلية Mindfulness

(Segal, ووليام، وسيجال، تيسدال، والذي طوّره كل من: تيسدال، وسيجال، ووليام، Segal, (2002) Williams, & Teasdale, 2002) اعتمادًا على مفهوم اليقظة التأملية Mindfulness meditation.

وبمراجعة البحوث والدراسات السابقة في مجال اليقظة العقلية، يتبين أن الاهتمام بها إنما يرجع إلى قيامها على أساس افتراضين، وهما:

الأول: أن اليقظة العقلية ترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئًا قويًا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزًا ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية، وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية، فقد ارتبطت إيجابيًا بالطموح، وتحمل الغموض (Ritchie & Bryant, 2012)، وتقدير الذات (Rasmussen & Pidgeon, 2011) وفاعلية الذات، والإنجاز الأكاديمي (Brausch, 2011)، والتعاطف (Dekeyser et al., 2008)، وارتبطت سلبياً بالقلق الاجتماعي (Schmertz, Masuda, Anderson, 2012)، والعصابية والاندفاعية (Fetterman et al., 2010)، والتفكير النمطي السلبي (Frewen et al., 2010). Thinking Negative Automatic (2008).

الثاني: أن اليقظة العقلية تستخدم كعامل وقائي ضد المرض، وتسهم في علاج العديد من الاضطرابات. وقد تأكد هذا الافتراض من خلال ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة من فاعلية اليقظة العقلية كتدخل علاجي في علاج اضطرابات الأكل (Kim et al., 2009)، وعلاج القلق (Carmody et al., 2008; Smith et al., 2008)، وخفض الأفكار القمعية (Hepburn et al., 2009)، وتحسين جودة الحياة (Kaviani, Hatami, & Javaheri, 2012)، وتنظيم الذات وتحقيق جودة النوم (Caldwell et al., 2010).

وتأسيساً على ما تقدم جاءت هذه الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل لتحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

أولاً : الإحساس بالمشكلة

شهدت السنوات العشر الماضية تغيرات هامة في مجال التربية والتعليم، مما أضاف المزيد من الاهتمام بدراسة الكثير من المتغيرات النفسية الايجابية، كدراسة قلق المستقبل، والنهوض الأكاديمي، ولكن ما تزال الدراسات المتعمقة بهذا الموضوع قليلة إذا ما قورنت بالموضوعات التربوية الأخرى.

وبدأ إحساس الباحثة بالمشكلة الدراسية من خلال زيارتها للطلبة في اثناء الدراسة والتحدث معهم عن قلقهم نحو المستقبل، حيث لاحظت بأن الطلاب في الآونة الأخيرة لديهم إحساس زائد بالقلق علي مستقبلهم وما يكتنفه من غموض وهذا الشعور جعلهم في حالة من عدم النهوض الأكاديمي وكذلك أشارت نتائج العديد من الدراسات العربية والأجنبية إلى ارتفاع مستويات قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة

الجامعية ومن هذه الدراسات: دراسة سعاد كامل قرني سيد (٢٠١٩)، والتي قد تؤثر سلبا على التحصيل الأكاديمي والنتائج عن تدني مستوى النهوض الأكاديمي لدى تلك الفئة المهمة في المجتمع، كما أشارت نتائج دراسات منها: دراسة (Collie , 2014)، من ثم وجب العمل على تحسينه لدى تلك الفئة المهمة، وعليه سعى البحث الحالي إلى محاولة التعرف على فاعلية برنامج قائم اليقظة العقلية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا ذوي الحساسية الانفعالية،

ثانيا : تحديد المشكلة البحثية

يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل لتحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟

ويتفرع من السؤال البحثي الرئيس الاسئلة الفرعية الآتية :

١- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة؟

٢- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟

٣- ما مدي استمرارية فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة؟

٤- ما مدي استمرارية فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟

ثالثا: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلي:

١- الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

٢- الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

٣- التحقق من استمرارية فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

٤- التحقق من استمرارية فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

رابعاً: أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

١. إلقاء الضوء على مفاهيم اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي وقلق المستقبل وذلك من خلال عرض الأطر النظرية الموضحة لها، وأسبابها، وخصائصها، وطرق قياسها.
٢. إثراء المكتبة العربية حيث تعدّ من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس.
٣. الكشف عن فاعلية برنامج قائم اليقظة العقلية لتحسين النهوض الأكاديمي لدى عينة الدراسة من طلاب المرحلة الجامعية بهدف خفض قلق المستقبل.
٤. وكذلك ترجع أهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها، وهي المراهقة المتأخرة فمن خلال الاهتمام بطبيعة تلك المرحلة ومحاولة مساعدة هؤلاء الطلاب على خفض معاناتهم النفسية والأكاديمية؛ قد ينعكس ذلك على تطور شخصياتهم بصورة إيجابية.

الأهمية التطبيقية:

١. قد تساعد نتائج الدراسة على الوقوف على الأسباب المؤدية لهذه المشكلات والضغط التي تواجه طلاب المرحلة الجامعية مما يسمح بالتعرف على الطرق الصحيحة للتعامل معها من جانب المسؤولين.
٢. وضع مجموعة من التوصيات قد تساعد على تقديم بعض الحلول المقترحة للحد من خطورة هذه المشكلات لدى طلاب المرحلة الجامعية قد تفيد العاملين في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة.

خامساً: مصطلحات الدراسة

١- اليقظة العقلية: **mindfulness**

- تعرف اليقظة العقلية بأنها: الوعي بالخبرات لحظة بلحظة "moment to moment" دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تتميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل" (Davis & Hayes, 2011, 198).
- وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً بأنها: المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها. ويمكن قياس اليقظة العقلية -إجرائياً- في الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة.

٢- النهوض الأكاديمي: **Academic Buoyancy**

- يعرف النهوض الأكاديمي بأنها: التآرجح صعوداً وهبوطاً في الحياة الأكاديمية اليومية وهو مختلف عن الصعاب الحادة أو المزمنة المرتبطة بالصمود (Martin&Marsh, 2009, 354).

▪ **ويعرف النهوض الاكاديمي إجرائيًا بأنها:** " قدرة الطلاب على مجابهة التحديات والعقبات والشدائد الكثيرة في عددها والضعيفة في شدتها، والتي قد تواجههم في أثناء حياتهم اليومية بطريقة إيجابية تتسم بالفاعلية الذاتية التي تحقق الثقة، والهدوء وتكسبهم القدرة على القيام بعمليات التنسيق والتخطيط بطريقة تتمتع بالاستقلالية الذاتية والالتزام والمثابرة، وهو يشمل الأبعاد الأتية: الفاعلية الذاتية، التخطيط، السيطرة، الهدوء، والالتزام"، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها طالب المرحلة الثانوية المتفوق دراسيا ذوي الحساسية الانفعالية على مقياس النهوض الأكاديمي إعداد: أمل عبد المحسن الزغبى.

٣- قلق المستقبل: Vocational Future Anxiety

▪ **قلق المستقبل اصطلاحًا:** " هو الخوف من مجهول يجعل الفرد يشعر بعدم الاستقرار والخوف من الموت ومواجهة الحياة المستقبلية، والخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل , وهذا يسبب لديه حالة من التشاؤم واليأس قد تصل إلى درجة الاضطراب.(فتحية سالم ، ٢٠١٥ ، ١٤٩)

▪ **ويعرف قلق المستقبل المهني إجرائيًا بأنه:** شعور الطالب بالخوف من شر مرتقب الحدوث في المستقبل، وهذا ناتج عن التكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل.

سادسا : حدود الدراسة:

الحد الموضوعي : تتحدد الدراسة الحالية من حيث الموضوع باستخدام برنامج تدريبي قائم على اليقظة

العقلية في خفض قلق المستقبل وتحسين النهوض الاكاديمي لدي طلاب الجامعة

الحد المكاني : كلية التربية جامعة حلوان

الحد الزمني : تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

الحد البشري : عينة الدراسة الحالية البالغ عددهم (٢٠) من الطلاب وتم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية

(١٠) وضابطه (١٠) تتراوح أعمارهم من (١٩-٢٠)

الادوات:

أ- مقياس قلق المستقبل (إعداد زينب محمود شقير، ٢٠٠٥):

ب- مقياس النهوض الأكاديمي اعداد أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٨)

ج- برنامج البحث: "برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية".

الإطار النظري

أولا : اليقظة العقلية

يعتبر علم النفس الايجابي احد فروع علم النفس الحديث الذي يسعى الي تقديم منظور جديد الي قضايا الانسان النفسية ، اذ يركز علي دراسة اوجه النماء والاقتدار والفضائل التي تمكن الافراد والجماعات ان

تنطلق وتحقق مكاناتها وهو بهذا يشكل المنظور الموازن والموازي لعلم النفس العيادي الذي يركز على الاسباب المرضية (فتحي عبد الرحمن ٢٠١٧)

١- مفهوم اليقظة العقلية

تعد اليقظة العقلية مصطلح متعدد الأوجه، ومن الصعب التوصل إلى تعريف واحد دقيق له، إلا أن هناك اتفاق على أن اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد وتتضمن التعامل مع كل لحظة في حياته على أنها لم تحدث من قبل؛ وبالتالي تساعد الفرد على النظر إلى كل لحظة في حياته على أنها جديدة تمامًا وتجعل الفرد أكثر انتباهًا وأكثر وعيًا بالمؤثرات الداخلية والخارجية (Jacobs, Wollny, Sim,) (Horsch, 2016, 207).

ويشير (Cardaciotto et al., 2008) إلى أن اليقظة تعني المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها. فهي تشير إلى مجموعة الخبرات التي يمكن أن تخفف المعاناة، وتمهد الطريق للتحويل الشخصي الإيجابي، وهي عملية نفسية أساسية يتعلم من الفرد كيف يستجيب لصعوبات الحياة التي لا يمكن تجنبها وكيف يواجه المشكلات النفسية الحادة، كما أنها إحدى فنيات الإرشاد الجدلي السلوكي. ومن ثم يمكن عرض مبسط للإرشاد الجدلي السلوكي باعتبار أن اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي كما يلي:

٢- أبعاد اليقظة العقلية

وتعرف أيضا بأنها: طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام ايجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكنه من التفكير بواقعية (hassed, 2016) وأبعادها هي :

١- الملاحظة (observation) وهي ملاحظة او حضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحاسيس والادراكات والمشاعر والاصوات والروائح.

٢- الوصف (Describing) : وهو القدرة على وصف الخبرات الداخليّة بالكلمات.

٣- التصرف بوعي (Acting with awareness) والمقصود هنا هو أن يكون الشخص حاضرًا في نشاطاته الآنية، بحيث لا يقوم بأعماله بشكل آليّ في حين يكون تركيز الانتباه لديه في مكان آخر، في حالة تُعرّف بـ "الطّيّار الآليّ".

٤ - عدم إصدار الأحكام (non judgement) : أي عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخليّة من خلال اتّخاذ موقف تقييمي نحو الافكار والمشاعر الداخلية .

٥ - عدم التفاعل (non reactivity) : اي عدم التفاعل مع التجربة الداخلية بمعنى الميل للسماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون التفاعل معها .

ثانيا : النهوض الأكاديمي

١- مفهوم النهوض الأكاديمي

وقد ظهر مفهوم النهوض الأكاديمي ضمن بحوث الصمود الأكاديمي في أعمال " Martin & Marsh" منذ عام (٢٠٠٦)، حيث وُجد أن مفهوم الصمود الأكاديمي مقصور على مجموعة محدودة من الطلاب فهو يركز على المحن الشديدة للمعرضين للخطر الأكاديمي، لذلك اقترحا مفهوم النهوض الأكاديمي لمواجهة التحديات والمشكلات البسيطة في الحياة الأكاديمية اليومية، كالدرجات المنخفضة، وضغط وقلق الاختبار، والمنافسة داخل الصف (Martin & Marsh, 2008, 55). ويُعرّف النهوض الأكاديمي بأنه: التّأرجح صعودًا وهبوطًا في الحياة الأكاديمية اليومية وهو مختلف عن الصعاب الحادة أو المزمّنة المرتبطة بالصمود (Martin & Marsh, 2009, 354).

ثانيا: أبعاد النهوض الأكاديمي

تناول الباحثين النهوض الأكاديمي كمفهوم أحادي البعد إلى أن تحول هذه الاتجاه بعد عام (٢٠٠٧) إلى النهوض الأكاديمي كمفهوم متعدد الأبعاد، فأشار مارتن ومارش (٢٠٠٨)، وحنان حسين محمود (٢٠١٨) إلى أن أبعاد النهوض الأكاديمي تتمثل في الفعالية الذاتية، التخطيط، التحكم، المثابرة، القلق المنخفض)، وأشارت أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٨) إلى أن أبعاد النهوض الأكاديمي تتمثل في (فاعلية الذات، اهتزاز الثقة، المشاركة الأكاديمية، القلق، والعلاقة بين الطالب والمعلم)، وأشارت شرين مسعد حليم (٢٠١٩) إلى أن أبعاد النهوض الأكاديمي تتمثل في الفعالية الذاتية، السيطرة غير المؤكدة، القلق، الاندماج الأكاديمي، العلاقة المتبادلة بين الطالب والمعلم)، فيتضح أن غالبية الباحثين اتفقوا على خمس مكونات للنهوض الأكاديمي، ومن ثم يمكن تحديد أبعاد النهوض الأكاديمي في خمس أبعاد هي:

أ- الكفاءة الذاتية (self - efficacy):

والتي تشكل محورا أساسية من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية التي تستند على أن للفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة ما يمتلكه من معتقدات شخصية من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية، فالأفراد لديهم نظام يمكنهم من التحكم في معتقداتهم الذاتية، ووفقا لذلك فإن الكيفية التي يفكر بها ويعتقد ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها؛ إذ تشكل هذه المعتقدات المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد؛ فالفرد يعمل على تفسير إنجازاته بالاعتماد على القدرات التي يعتقد أنه يمتلكها، مما يجعله يبذل قصارى جهده ويبرز أثر الكفاءة الذاتية التحقّق النجاح (أحمد العلوان ورندة المحاسنة، ٢٠١١)، وتتمثل في منظومة إدراكات الفرد عن قدراته وإمكاناته بتنفيذ مهام معينة في مواقف الحياة ومواجهة مشكلاته.

ب- التحكم الذاتي (Self - control) :

فالتحكم الذاتي يظهر من خلال وعي الفرد بسلوكه الخاص، فالأفراد الواعون بدرجة عالية لسلوكهم يكونون أكثر اتساقا في كيفية تصرفهم في مواقف مختلفة من الأفراد غير الواعين جدا لسلوكهم الخاص هذا لأن الأفراد الذين لديهم وعي ذاتي يكونون أكثر إدراكا وشعورا، وذلك يجعل سلوكهم أكثر ملائمة، فالشخص المتحكم ذاتية يستطيع اتخاذ قراره بنفسه وذلك بصياغة أهدافه التي يرغب بالوصول إليها والتغلب على الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف فضلا عن ذلك نراه أكثر احتراما على اتخاذ قراره في المواقف التي تكون لها نتائج أفضل على المدى البعيد. (عاشور الزهيري، ٢٠١٢)، ويتمثل في سيطرة الفرد على سلوكه المعرفي والإنفعالي، بحيث يكون قادرة على التحكم بها وفقا لإرادته الشخصية، دارسا عواقبها ومتحسبا للعواقب التي تنجم عنها.

ت- المثابرة الأكاديمية (Perseverance Academy) :

وتتمثل في الالتزام والمرونة اللازمة لتحقيق النتيجة المرجوة في مواجهة التحديات أو النكسات، وتتعلق بمداومة الطالب في استكمال دراسته الأكاديمية، وعدم الاستسلام أو الانسحاب منها، ومواصلة الدراسة بعناد وإصرار وعزيمة رغم العوائق التي تعترضه، وتعتبر خاصية يتميز بها الطلاب الذين يستطيعون مواجهة المحن والشدائد، والتعامل معها بإيجابية وكفاءة، مستمرة في دافعيته وحماسه لإنجاز المطلوب منه، ويشير أشرف عطية (٢٠١١) إلى أنها استمرار تحصيل الطالب التعليمي المرتفع رغم وجود عواقب وعوامل المخاطرة التي تدل على الأداء الأكاديمي المنخفض وبذلك تعرف على أنها العملية والنتائج التي تدل على قصة حياة الطالب الناجح أكاديميا رغم وجود العقبات التي تواجهه.

ثالثا : قلق المستقبل Future Anxiety

لعل التغير والتطور السريع الذي يتسم به هذا العصر كنتيجة طبيعية للتطور التكنولوجي والمعلوماتي الحالي، وما تمر به المجتمعات البشرية من تغير نتيجة لهذه الحداثة، كل ذلك قد يستثير قلق المستقبل لدى الأفراد، والذي يظهر في حالات التوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة، الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما يتفق وظروف هذه التغيرات، فيضعون آمالهم وأحلامهم بالوضع الذي تتفق فيه وقدراتهم وإمكاناتهم وأوضاعهم المستقبلية التي يرغبون في تحقيقها، وأوضاع مجتمعهم المختلفة اقتصادية كانت أو اجتماعية.

١- مفهوم قلق المستقبل

يعرف قلق المستقبل بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة،

مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس. (زينب محمود شقير، ٢٠٠٥، ٥) ويعرف بأنه طغيان المشاعر السلبية تجاه المستقبل، أو النظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (علي بن خليل القيسي، ٢٠١٠، ٥٠).

٢- أسباب قلق المستقبل:

- وضع (أحمد محمد حسنين، ٢٠٠٠، ١٩) أسباباً لقلق المستقبل تنحصر في:
- الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل.
 - تقليل فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث، عن طريق فقد الثقة في ذاته، والنظر إليها بطريقة سلبية.
 - عدم القدرة على التكيف مع المشكلات والمواقف التي تواجه الفرد، والشعور بعدم الأمان.
 - عدم الشعور بالانتماء للأسرة أو المجتمع. أورد في (غالب بن محمد المشيخي، ٢٠٠٩، ٥١) وأضاف (نجلاء محمد العجمي، ٢٠٠٤، ٩٨) أسباب أخرى لقلق المستقبل تمثلت في:
 - ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات كنتيجة طبيعية لضعف الثقة في الذات.
 - الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام أو بالعيش.
 - عدم قدرته علي فصل أمانيه عن التوقعات المبنية علي الواقع.
 - نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عنالمستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية.
 - الشعور بعدم الأمان والإحساس الداخلي بالتمزق.
 - عدم قدرة الوالدين أو القائمين على رعايته على حل مشكلاته وتوفير إحتياجاته. أورد في (وفاء محمد القاضي، ٢٠٠٩، ٣٠-٣١)
- ويمكن للباحثة تلخيص لأهم الأسباب المؤدية إلى قلق المستقبل في التالي:
- تعد ضغوط الحياة من أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل في ظل مجموعة التغيرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي تمر بها البلاد حالياً بعد ثورتين بما لهما وما عليهما ولكنهما أنهكا الاقتصاد الوطني ورفعوا من مستويات القلق نحو المستقبل خاصة لفئة الشباب.

- الشعور بالتوتر والتشاؤم والكدر وتوقع الأمور السلبية تجاه المستقبل وذلك كنتيجة للأفكار اللاعقلانية والخطئة، والمبناة على خبرات معرفية وإدراكية سلبية سواء أكانت تلك الخبرات من الماضي راسخة منذ الطفولة، أو من الحاضر.
- ضعف الثقة بالنفس وانتقاص الذات وعدم الإيمان بقدرات الفرد وإمكاناته في تجاوز المشكلات والعقبات التي قد تواجهه، مما يؤدي إلى عدم القدرة على التكيف مع الذات ولا مع البيئة المحيطة من أسرة ومجتمع.
- الشعور بعدم الأمان والخوف المبهم تجاه ما يحمله المستقبل من تعقيدات.
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
- عدم قبول الواقع المعاش، ورفضه والشعور بالاغتراب والانطواء.
- سوء المعاملة الوالديه سواء إكانت بالتدليل أو القسوة.
- عدم القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات في ظل عدم الايمان بالنفس وقدراتها.
- سوء الأحوال الاقتصادية والسياسية وتوترها.
- عدم الإعداد المهني الجيد من قبل الجامعات لطلابها والنتائج عن عدم مطابقة ما يقدم من معلومات ومهارات والمهن المتاحة والواقع المعاش.
- لا يمكن إغفال أهمية العامل الوراثي والتي أشارت إليه العديد من الدراسات.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت برامج قائمة على اليقظة العقلية:

وهدفنا دراسة (Franco et al., 2011) إلى الكشف عن أثر اليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي، والقلق ومفهوم الذات لدى عينة مكونة من (٦١) طالباً وطالبة من المدرسة الثانوية العليا (٣٢ ذكراً و ٢٩ أنثى)، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٦-١٨) سنة، وبمتوسط عمري قدره (١٦.٧٥)، وانحراف معياري (٠.٨٣)، وتم اختيارهم من ثلاث مدارس حكومية في مقاطعة الميريا Province of Almeria بأسبانيا. وقد أظهر التحليل الإحصائي للبيانات أن هناك تحسناً دالاً في الأداء الأكاديمي فضلاً عن الزيادة في أبعاد مفهوم الذات، وانخفاض القلق سواء كحالة أو كسمة، وتؤكد هذه النتائج في مجملها على فعالية اليقظة العقلية في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية.

هدفت دراسة (Kaviani, Javaheri, Hatami, 2012) إلى فحص فاعلية العلاج المعرفي المبني على اليقظة العقلية في خفض الاكتئاب والقلق المرتبط بالمواقف الضاغطة لدى عينة غير إكلينيكية مكونة من (٢٠) طالبة، متوسط أعمارهن الزمنية (٢٠.٥)، وتم اختيارهن من أقسام مختلفة ما عدا علم النفس، ومن مستويين دراسيين: الثاني، والثالث، بجامعة أصفهان بإيران، ويفحص تاريخ الحالات السابق وتقريرهن الذاتية تبين أنهن لم يعانين من أية اضطرابات نفسية أو عصبية كالقلق والاكتئاب،

وقسمت العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس بيك للاكتئاب من إعداد (Beck & Streer, 1988). وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج العلاجي المبني على اليقظة العقلية لمدة (٨) أسابيع وكانت الجلسة تستغرق ساعتين ونصف، ومن الأدوات المستخدمة في البرنامج دليل تدريبات اليقظة العقلية، واشتمل على ما يلي: (مسح الجسم Body Scan، التأمل الساكن، Sitting Meditation، والتأمل المتحرك Walking Meditation، والتنفس اليقظ Mindful Breathing، وتمارين اليوجا Yoga)، وكان يتم تشجيع المشاركين على ممارسة هذه التدريبات كواجب لمدة (٤٠) دقيقة أسبوعياً، وتم تعليمهم المهارات المعرفية السلوكية مثل: (تسجيل الأحداث السارة وغير السارة، عمل جدول لملاحظة الأفكار، والتعرف على الأفكار النمطية Automatic Thoughts). وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية اليقظة العقلية في خفض الاكتئاب والقلق لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

هدفت دراسة عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٨) الكشف عن الإسهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية، جامعة دمنهور، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٨) طالبا وطالبة، منهم (١٢٠) طالب، و(١٨٠) طالبة من طلاب كلية التربية بالفرقة الثالثة عام، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، طبق عليهم مجموعة من الأدوات هي؛ استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Baer et al., 2006)، ترجمة وتعريب الباحث، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الطفو من إعداد الباحث. وكشفت نتائج الدراسة عن إسهام كل من اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية، والتفكير الإيجابي بنسبة (٨٢.٢٠%) من التباين الكلي لدطلبة التخصصات العلمية والأدبية من نسبة التباين المفسر في الطفو الأكاديمي

ثانياً: دراسات سابقة تناولت النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة:

هدفت دراسة (Martin 2013) والتي استهدفت تقصي تميز متغيري النهوض والصمود الأكاديميين عن بعضهما البعض ومدى ارتباطهما ببعضهما البعض، وذلك لدى عينة من (٩١٨) طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية بمتوسط عمري (١٤.٥٤) عاماً، وانحراف معياري (١.٥٣)، وتضمنت الأدوات مقياس النهوض الأكاديمي إعداد: (Martin&Marsh, 2008)، ومقياس الصمود الأكاديمي إعداد: الباحث، وقد أظهرت النتائج تميز متغيري النهوض والصمود الأكاديميين وأنهما يتقاسمان ٣٠% من التباين، وكان النهوض الأكاديمي أكثر قدرة على التنبؤ السلبي بالنتائج السلبية ذات المستوى المنخفض؛ بينما كان الصمود الأكاديمي أكثر بروا في التنبؤ السلبي بالنتائج السلبية الرئيسية، وكان تأثير النهوض الأكاديمي مباشراً على النتائج السلبية المنخفضة؛ بينما كان تأثيره غير مباشر على النتائج السلبية الرئيسية من خلال متغير الصمود الأكاديمي.

كما هدفت دراسة (Martin et al, 2016)، والتي هدفت إلى قياس كلا من النهوض الأكاديمي والقدرة على التكيف لدى عينة من (١٢-١٩) عاما في الصين بلغت (٣٦١٧)، مقارنة مع الشباب في نفس العمر من أمريكا الشمالية قوامها (٩٨٩) وبالمملكة المتحدة بلغت (١١٨٢)، وذلك باستخدام مقياس النهوض الأكاديمي إعداد: (Martin & Marsh, 2008)، ومقياس القدرة على التكيف إعداد: (Martin et al, 2014)، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الصينيين حصلوا على مستويات أعلى من النهوض والقدرة على التكيف، وأيضا كانت الارتباطات بين النهوض والقدرة على التكيف، أعلى وبشكل ملحوظ لدى الطلاب الصينيين منها في عينات أمريكا الشمالية والمملكة المتحدة.

ثالثاً: دراسات سابقة تناولت خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

هدفت دراسة عاطف مسعد الحسيني (٢٠١١) إلى استخدام منحنى علاجي في محاولة للتصدي لظاهرة قلق المستقبل وهو العلاج بالمعنى، والتحقق من فاعلية العلاج في خفض قلق المستقبل لدى عينة من الشباب الجامعي. وتكونت عينة الدراسة من حوالي (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، ممن يعانون من ارتفاع في مستوى قلق المستقبل. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لتحقيق أهدافها، وشملت أدوات الدراسة على برنامج للعلاج بالمعنى، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة إعداد "عبد العزيز الشخص". وأثبتت نتائج الدراسة فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من الشباب الجامعي، وأثبتت أنه لا يوجد تأثير لمتغير النوع (ذكور / إناث) على فاعلية البرنامج المستخدم. وسعت دراسة محمد خلف الزواهرة (٢٠١٤) للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلاب جامعة حائل، وتكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وكان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية إعداد "عماد مخيمر" (٢٠٠٢م)، مقياس قلق المستقبل إعداد "زينب محمود شقير" (٢٠٠٥م) ومقياس مستوى الطموح إعداد "صباح الرفاعي" (٢٠١٠م)، وأظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل وبين مستوى الطموح لدى طلاب جامعة حائل، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة في مستوى الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح ترجع لمتغيرات الجنس والنخصص.

وهدف دراسة أسماء حمزة محمد (٢٠١٨) التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة في خفض حدة التسويف الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية جامعة الفيوم. أعدت الباحثة مقياس التسويف الأكاديمي ومقياس قلق المستقبل وبرنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة، وأشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات المتكررة (قبلي- بعدي- تتبعي) لكل من مقياس التسويف الأكاديمي وأبعاده ومقياس قلق المستقبل وأبعاده لدى المجموعة

التجريبية، وذلك لصالح القياس البعدي. وناقشت الباحثة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

أما دراسة أمل محمد حسن (٢٠١٨) فحاولت الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من (قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي) والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بالإسماعيلية، والعلاقة بين قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي، ومعرفة الإسهام النسبي لقلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي. وتكونت العينة من (١٣٦) طالباً وطالبة بشعبة التربية الخاصة بالفرق الأربع بتربية الإسماعيلية، ومتوسط أعمارهم (٢٠,٨) سنة، وانحراف معياري (١,١١) وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل المهني وكل من الرضا عن التخصص الدراسي والتحصيل الأكاديمي، وعلاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن التخصص الدراسي والتحصيل الأكاديمي، كما لا يشكل قلق المستقبل المهني تأثيراً دالاً في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي .

وهدفت دراسة سعاد كامل قرني سيد (٢٠١٩) إلى التعرف على: فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، الاختلاف بين الذكور والإناث في فعالية البرنامج العلاجي، ومدى استمرارية فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في القياس التتبعي (بعد مرور شهر ونصف) في خفض قلق المستقبل المهني. وتكونت العينة العلاجية من (٣) طلاب، (٦) طالبات بالفرقة الأولى بشعبة التربية الخاصة بكلية التربية-جامعة المنيا، بمتوسط عمري (١٩.٧١) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠.٦٣١). وقد أسفرت النتائج عن فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، واتضح ذلك من القياسين البعدي والتتبعي، كما لم تختلف فعالية البرنامج العلاجي باختلاف الجنس.

فروض الدراسة:

للإجابة على أسئلة الدراسة قامت الباحثة بوضع الفروض التالية:

للإجابة على أسئلة الدراسة قامت الباحثة بوضع الفروض التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للنهوض الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للنهوض الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية

إجراءات الدراسة

أولاً : منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة علي المنهج ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لملائمة مع طبيعة العينة ومجتمع الدراسة حيث تم تطبيق البرنامج علي المجموعه التجريبية فقط وتم عمل القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتم عمل القياس التتبعي للمجموعة التجريبية.

ثانياً : مجتمع وعينة الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان ، وتم تطبيق الدراسة على (٢٠) من طلاب الجامعة، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢٠)، من الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس النهوض الأكاديمي، ودرجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل، وتوزيعهم عشوائياً على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة.

ثالثاً : أدوات الدراسة

١- مقياس قلق المستقبل (إعداد زينب محمود شقير، ٢٠٠٥):

اعدت المقياس "زينب محمود شقير" (٢٠٠٥م) للتعرف على رأي الفرد الشخصي بوضوح في المستقبل من خلال مكوناته الخمسة، وهي: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)، اليأس في المستقبل، والخوف والقلق من الفشل في المستقبل، ويتكون من (٢٨) عبارة

٢- مقياس النهوض الأكاديمي اعداد أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٨):

يهدف المقياس للوقوف على مستوى النهوض الأكاديمي لدى الطلاب ويتكون من (٢٥) موقفا موزعة علي ابعاد المقياس

٣- البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية

الهدف العام من البرنامج: تحسين النهوض الاكاديمي وخفض قلق المستقبل
محتوي البرنامج: يحتوي البرنامج علي ٣٤ جلسة . مدة الجلسة ٤٥ دقيقة تتضمن جانب معرفي في تقديم معلومات عن المهارات التي تساعد علي اليقظه العقليه وجانب تدريبي تتمثل في مجموعه من الانشطه التي تعمل علي خفض قلق المستقبل وتحسين النهوض الاكاديمي. والجدول

التالي يوضح

الجدول رقم (١) الأهداف المرحلية للبرنامج ومكونات البرنامج من حيث عدد الجلسات

الجلسات	الهدف	مراحل البرنامج
الجلسة الأولى: تعارف	<p>وهدفها استخدام إستراتيجية اليقظة العقلية لتنمية أبعاد النهوض الأكاديمي</p> <ul style="list-style-type: none"> - فاعلية الذات - اهتزاز الثقة - المشاركة الاكاديمية - الفلق - العلاقة بين الطالب والمتعلم 	<p>المرحلة الأولى وهي تمتد من الجلسة الأولى حتى الجلسة التاسعة عشر</p>
الجلسة الثانية: التعريف باليقظة العقلية واستراتيجياتها		
الجلسة الثالثة: مفهوم النهوض الأكاديمي		
الجلسة الرابعة: تحسن فاعلية الذات		
الجلسة الخامسة		
الجلسة السادسة: التقويم		
الجلسة السابعة: خفض اهتزاز الثقة		
الجلسة الثامنة خفض اهتزاز الثقة		
الجلسة التاسعة: تحسن شعور المشاركة الأكاديمية		
الجلسة العاشرة : تحسن شعور المشاركة الأكاديمية		
الجلسة الثانية عشر : خض الفلق		
الجلسة الثالثة عشر : : خض الفلق		
الجلسة الرابعة عشر: تحسن الإفادة من الخبرة		
الجلسة الخامسة عشر : تحسن الإفادة من الخبرة		
الجلسة السادسة عشر تحسن العلاقة بين الطالب والمتعلم		
الجلسة السابعة عشر : عشر تحسن العلاقة بين الطالب والمتعلم		
الجلسة الثامنة عشر : التقويم		
الجلسة التاسعة عشر: قلق المستقبل وأبعاده	<p>وهي تمتد من الجلسة الثانية عشر حتى الجلسة الثانية والعشرون وهدفها استخدام استراتيجيات وفتيات اليقظة العقلية لخفض قلق المستقبل المتمثل في - الفلق المتعلق بالمشكلات الحياتية</p> <ul style="list-style-type: none"> - قلق الصحة وقلق الموت - الفلق الذهني - الياس في المستقبل - الخوف والقلق من الفشل في المستقبل 	<p>المرحلة الثانية</p>
الجلسة العشرون: قلق المستقبل وأبعاده		
الجلسة الحادية والعشرون: خفض الفلق المتعلق بالمشكلات الحياتية		
الجلسة الثانية والعشرون : خفض الفلق المتعلق بالمشكلات الحياتية		
الجلسة الثالثة والعشرون : خفض اثار قلق الصحة وقلق الموت		
الجلسة الرابعة والعشرون : خفض اثار قلق الصحة وقلق الموت		
الجلسة الخامسة والعشرون :خفض اثار الفلق الذهني		
الجلسة السادسة والعشرون : خفض اثار الفلق الذهني		
الجلسة السابعة والعشرون : خفض اثار الفلق الذهني		
الجلسة الثامنة والعشرون : خفض اثار الياس في المستقبل		
الجلسة التاسعة والعشرون : خفض اثار الياس في المستقبل		
الجلسة الثلاثون : خفض اثار الفلق المتعلق بالخوف من الفشل في المستقبل		
الجلسة الحادية والثلاثون : خفض اثار الفلق المتعلق بالخوف من الفشل في المستقبل		
الجلسة الثانية والثلاثون عشر : خفض اثار الفلق المتعلق بالخوف من الفشل في المستقبل		
الجلسة الثالثة والثلاثون : خفض اثار الفلق المتعلق بالخوف من الفشل في المستقبل		
الجلسة الرابعة والثلاثون: التقويم		

نتائج الدراسة :

نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية.

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار (مان ويتني) لعينتين غير مرتبطتين في قلق المستقبل: الأبعاد والدرجة الكلية كما موضح بجدول رقم (2)

جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

القياس البعدي لقلق المستقبل

قلق المستقبل	المجموعة	ن	م	ع	متوسطالرتب	مجموعالرتب	قيمة Z	قيمة W	قيمة U	مستونالدلالة
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	الضابطة	10	18,20	0,44	5,50	55,00	3,83	55,00	0,00	0,01
	التجريبية	10	12,60	0,54	15,50	155,00				
قلق الصحة وقلق الموت	الضابطة	10	23,20	0,83	5,50	55,00	3,83	55,00	0,00	0,01
	التجريبية	10	14,20	0,83	15,50	155,00				
القلق الذهني	الضابطة	10	23,20	0,83	5,50	55,00	3,89	55,00	0,00	0,01
	التجريبية	10	14,80	0,44	15,50	155,00				
القياس في المستقبل	الضابطة	10	22,00	1,00	5,50	55,00	3,86	55,00	0,00	0,01
	التجريبية	10	15,00	0,70	15,50	155,00				
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	الضابطة	10	23,20	0,83	5,50	55,00	3,86	55,00	0,00	0,01
	التجريبية	10	14,80	0,44	15,50	155,00				
الدرجة الكلية	الضابطة	10	86,60	1,81	5,50	55,00	3,79	55,00	0,00	0,01
	التجريبية	10	56,60	1,67	15,50	155,00				

يتضح من الجدول (2)، حيث اتضح أن قيم (مان ويتني) للفروق بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لقلق المستقبل والدرجة الكلية دالة إحصائياً

عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، كما أن الفروق بين المتوسطات في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المستقبل جاءت لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني قبول هذا الفرض وتتفق نتائج الدراسة الحالية ونتائج دراسات أخرى منها: دراسة محمود سعيد إبراهيم الخولي (٢٠٢٠) والتي كان من نتائجها وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل - وأبعاده الفرعية - وذلك لصالح القياس البعدي. ودراسة ماجدة هاشم بخيت (٢٠٢١) والتي أشارت إلى أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال، ودراسة ياسين بلاح، (٢٠٢٢) والتي أكدت على أن توظيف الأفكار الإيجابية والتوجه نحو المستقبل لهما أثر قوي في خفض حالة التوتر وعدم الاطمئنان وبالتالي خفض درجة قلق المستقبل لدى الطلاب.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء استخدام فنيات عديدة في البرنامج التدريبي التي تم ممارستها مع أعضاء المجموعة التجريبية خلال جلسات البرنامج الإرشادي، وذلك لأنّ العلاج القائم على اليقظة العقلية يهدف إلى تدريب الأفراد على رؤية العلاقة بين الأفكار والمشاعر، والتعامل مع الأفكار بشكل نقدي، واستخدام المراقبة الذاتية للأفكار والتخيلات السلبية، والتدريب على استبدال المعتقدات الخاطئة والتصورات السلبية بأخرى إيجابية، من خلال مراقبة عمليات التفكير غير العقلاني وملء الفراغ المعرفي، وإيجاد مسافة بين الأفكار التلقائية السلبية للفرد.

نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل الأبعاد والدرجة الكلية. للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين في قلق المستقبل: الأبعاد والدرجة الكلية كما يتضح من جدول (٣).

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في قلق المستقبل (الإبعاد والدرجة الكلية)

قلق المستقبل	القياس	م	ع	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	البعدي	١٢,٦٠	٠,٥٤	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	غير دلالة
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التتبعي	١٢,٧٠	٠,٥٩	العلاقات	٥				
				الإجمالي	٥				
قلق الصحة وقلق الموت	البعدي	١٤,٢٠	٠,٨٣	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	غير دلالة
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التتبعي	١٤,٤٠	٠,٩٩	العلاقات	٥				
				الإجمالي	٥				
القلق الذهني	البعدي	١٤,٨٠	٠,٤٤	الرتب السالبة	٠	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	غير دلالة
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التتبعي	١٤,٨٠	٠,٤٤	العلاقات	٥				
				الإجمالي	٥				
اللياس في المستقبل	البعدي	١٥,٠٠	٠,٧٠	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	غير دلالة
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التتبعي	١٥,٥٠	٠,٥٢	العلاقات	٥				
				الإجمالي	٥				
الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	البعدي	١٤,٨٠	٠,٤٤	الرتب السالبة	١	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	غير دلالة
				الرتب الموجبة	٠	٥,٠٠	٤٥,٠٠		
	التتبعي	١٤,٩٠	٠,٩٤	العلاقات	٤				
				الإجمالي	٥				
الدرجة الكلية	البعدي	٥٦,٦٠	١,٦٧	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	غير دلالة
				الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	التتبعي	٥٧,٢٠	١,٢٢	العلاقات	٤				
				الإجمالي	٥				

اتضح من الجدول (٣) أن قيمة (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في قلق المستقبل: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، القلق الذهني، الياس في المستقبل، الخوف والقلق من الفشل في المستقبل والدرجة الكلية، غير دلالة إحصائياً، وهذا يعني قبول الفرض

وربما تعزو الباحثة النتيجة السابقة لأنَّ أبرز ما يُميز العلاج القائم على اليقظة العقلية أنه يستخدم تقنيات سهلة الأداء، مثل القدرة على الإقناع بما يناسب عقل ومنطق وثقافة المسترشد، وذلك بالكشف

عن ومهاجمة المعتقدات اللاعقلانية الكامنة وراء المشكلات، وذلك بتغيير فكرة المسترشد عن نفسه واستبدالها بأفكار صحيحة لتحسين المسترشد ضد الأفكار اللاعقلانية.

نتائج الفرض الثالث:

ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس النهوض الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج التدريبي في اتجاه المجموعة التجريبية.

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار (مان ويتي) لعينتين غير مرتبطتين في النهوض الأكاديمي (الابعاد)، كما يتضح من الجدول (٤):

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس

البعدي للنهوض الأكاديمي

النهوض الأكاديمي	المجموعة	ن	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة W	قيمة U	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	التجريبية	١٠	١٢,٣٠	٠,٦٧	١٥,٥٠	١٥٥,٥٠	٣,٩١	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٧,٩٠	٠,٥٦	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
اهتزاز الثقة	التجريبية	١٠	٧,٨٠	٠,٦٣	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٨٨	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١٢,٣٠	٠,٦٧	١٥,٥٠	١٥٥,٥٠				
المشاركة الأكاديمية	التجريبية	١٠	١٢,٢٠	٠,٦٣	١٥,٥٠	١٥٥,٥٠	٣,٨٨	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٧,٦٠	٠,٦٩	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
القلق	التجريبية	١٠	٧,٨٠	٠,٦٣	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٨٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١٢,٢٠	٠,٦٣	١٥,٥٠	١٥٥,٥٠				
العلاقة بين الطالب والمعلم	التجريبية	١٠	١٢,٢٠	٠,٦٣	١٥,٥٠	١٥٥,٥٠	٣,٨٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٧,٨٠	٠,٦٣	٥,٥٠	٥٥,٠٠				

حيث اتضح أن قيم (مان ويتي) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي النهوض الأكاديمي الابعاد والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١)

وقد يرجع ذلك أيضاً إلى تأثير التغذية الراجعة والتي كانت عاملاً مشتركاً في جميع أنشطة

البرنامج

على التقدير الذاتي والفاعلية الذاتية لدى الطلاب؛ حيث تتطور التغذية المرتدة إلى عزو نفسي للنجاح والفشل، والذي من شأنه أن يعزز تقدير الذات والفاعلية الذاتية، وذلك باعتبار التغذية المرتدة بمثابة تحول ضبط سلوك الطالبات من المؤثرات والعناصر الخارجية إلى المتغيرات الداخلية؛ بما يجعلهم قادرين على بذل السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم من خلال نظام ذاتي، فالطلاب في أثناء

أنشطة البرنامج يحاولوا التغيير والتحكم في دافعتهم؛ لكي يكملوا وينجزوا مهمة ربما تكون صعبة تتحدى قدراتهم.

نتائج الفرض الرابع:

والذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس النهوض الأكاديمي (الأبعاد).

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الفروق باستخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين

في النهوض الأكاديمي (الأبعاد) كما يتضح من جدول التالي

جدول (٥): دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في النهوض الأكاديمي (الأبعاد)

النهوض الأكاديمي	القياس	م	ع	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	البعدي	١٢,٣٠	٠,٦٧	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير دالة
				الرتب الموجبة	١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		
	التتبعي	١٢,٣٠	٠,٦٧	العلاقات	٦				
				الاجمالي	٧				
اهتزاز الثقة	البعدي	٧,٨٠	٠,٦٣	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير دالة
				الرتب الموجبة	١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		
	التتبعي	٧,٨٠	٠,٦٣	العلاقات	٦				
				الاجمالي	٧				
المشاركة الأكاديمية	البعدي	١٢,٢٠	٠,٦٣	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير دالة
				الرتب الموجبة	٢	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		
	التتبعي	١٢,٢٠	٠,٦٣	العلاقات	٥				
				الاجمالي	٧				
القلق	البعدي	٧,٨٠	٠,٦٣	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	غير دالة
				الرتب الموجبة	٢	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		
	التتبعي	٧,٨٠	٠,٦٣	العلاقات	٥				
				الاجمالي	٧				
العلاقة بين الطالب والمعلم	البعدي	١٢,٢٠	٠,٦٣	الرتب السالبة	٠	١,٠٠٠	١,٠٠٠	١,٠٠٠	غير دالة
				الرتب الموجبة	٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		
	التتبعي	١٢,١٠	٠,٥٦	العلاقات	٤				
				الاجمالي	٧				

اتضح من الجدول (٥) أن قيمة (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في النهوض الأكاديمي (الأبعاد)، غير دالة إحصائياً، وهذا يعني قبول هذا الفرض

ويتفق مع ذلك كل من (Bakhshae, et al., 2017; Dahal et al., 2018) ويتفق أيضاً ونتائج دراسة إبراهيم أحمد محمد (٢٠٢١) التي أكدت على فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج التعلم المستند إلى التحفيز ARCS وتأثيره في تحسين النهوض الأكاديمي والاستمتاع بالتعلم لدى المتعلمين

دراسيا بالمرحلة الثانوية، ودراسة علاء سعيد محمد(٢٠٢٣) والتي أشارت نتائجها إلى فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية الاستعدادات لدابروسكي في تحسين الدافعية العقلية وأثره على النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

توصيات الدراسة

- في ضوء اجراءات البحث الحالي والدراسات السابقة وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وتفسيرها، وما لمستته من صعوبات واجهتها أثناء التطبيق، فإنه تقترح بعض التوصيات الخاصة وهي:
١. مساعدة الطلاب على حل مشكلاتهم النفسية والاجتماعية ليكونوا أكثر إنجازاً.
 ٢. تطبيق موضوع الدراسة على عينة أكبر من الطلاب المقبلين على التخرج.
 ٣. السعي لإعداد برامج أخرى لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
 ٤. عقد الدورات الإرشادية التي تُسهم في تدريب الطلاب على مواجهة قلق المستقبل.
 ٥. ضرورة إعداد برامج على مستوى الجامعة للاهتمام بالحاجات الإرشادية للطلاب.
 ٦. ضرورة وضع برامج إرشادية شاملة لطلاب الجامعة بهدف إكسابهم دافعية إنجاز كبيرة؛ مما ينعكس على أدائهم الدراسي والشخصي خلال مراحل دراستهم الجامعية.
 ٧. التأكيد على تدريب طلاب الجامعة على الاستراتيجيات المناسبة بما يدعم من تحسين قدرتهم على مواجهة التحديات والضغوط الدراسية.
 ٨. دعوة القائمين على تصميم المناهج الدراسية لتصميم الأنشطة التي من شأنها تمكين الطلاب من التفكير في تنفيذ استراتيجيات فعالة للتكيف الأكاديمي مع التحديات والضغوط الدراسية اليومية.

البحوث والدراسات المقترحة

- من منطلق تراكمية المعرفة ومحاولة لتحقيق أهداف العلم في فهم وتفسير الظواهر ومن ثم ضبطها والتحكم في المشكلات الناجمة عنها اقترحت الباحثة إجراء الدراسات التالية:
١. أثر المناخ الأسري في تنمية دافعية الإنجاز الأكاديمي وخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
 ٢. دراسة الفروق بين طلاب الجامعة في دافعية الإنجاز وقلق المستقبل في الجامعات المصرية وعلاقتها بمتغير العمر والجنس.
 ٣. دراسة علاقة النهوض الأكاديمي ببعض المتغيرات ذات الصلة مثل الدافعية الذاتية، وتقرير المصير، وموضع الضبط، ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.



عنوان البحث: فاعليه برنامج تدريبي قائم علي اليقظه العقلية في خفض قلق
المستقبل وتحسين النهوض الاكاديمي لدي طلاب الجامعه

الباحثة: رعدة محمد مصطفى محمد



قائمة المراجع

إبراهيم أحمد محمد (٢٠٢١) برنامج تدريبي قائم على نموذج التعلم المستند إلى التحفيز ARCS وتأثيره في تحسين النهوض الأكاديمي والاستمتاع بالتعلم لدى المتعثرين دراسيا بالمرحلة الثانوية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الفيوم - كلية التربية، ع١٥، ج١٣، ٤٨٨ - ٥٧١.

أحمد العلوان ، رندا المحاسنة. (٢٠١١). الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٧(٤)، ٣٩٩-٤١٨.

أسماء حمزة محمد (٢٠١٨) برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة وأثره في خفض التسويف الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية، دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأى)، مج٢٨، ع٣، ٥٥٧ - ٦٤٤.

أشرف محمد عطية. (٢٠١١). الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٢١(٤)، ٥٧١-٦٢١

أمل الاحمد (٢٠٠١) بحوث ودراسات في علم النفس ، وئسة الرسالة ناشرون ، بيروت لبنان
أمل عبد المحسن الزغبى (٢٠١٨) .مقياس النهوض الأكاديمي .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
أمل محمد حسن.(٢٠١٨). قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي كمنبئات بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بجامعة قناة السويس. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ٦ (٢٢)، ١٨٢ - ٢٣٠.

حسن سعد عابدين (٢٠١٨). تحليل المسار للعلاقات بين الطفو الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، ٤ (٢)، ١١١-٠١.

حنان حسين محمود.(٢٠١٨). الإسهام النسبي لتوجهات أهداف الإنجاز والقدرة على التكيف في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣(٤٢)، ٢٣٧-٢٩٠.

زينب محمود شقير. (٢٠٠٥م). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

زينب محمود شقير. (٢٠٠٥م). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية

سعاد كامل قرني سيد(٢٠١٩) فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدي طلاب شعبة التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط - كلية التربية، مج٣٥، ع٥٤، ٢٣٤ - ٢٨١.

عاطف مسعد الحسيني.(٢٠١١م). قلق المستقبل والعلاج بالمعنى. القاهرة: دار الفكر العربي.
عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٨) نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دنهور، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، مج ١٨، ٢٤، ٣٣٣ - ٤٤٠.

عاشور موسى الزهيري.(٢٠١٢). صراع الدور وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى مدرسات معهد الفنون الجميلة في مدينة بغداد، مجلة أداب المستنصرية، الجامعة المستنصرية، (٦١)، ١-١٣٨

علاء سعيد محمد(٢٠٢٣) فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية الاستعدادات لدابروسكي في تحسين الدافعية العقلية وأثره على النهوض الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، المجلة العربية للقياس والتقويم، الجمعية العربية للقياس والتقويم، مج ٤، ٧٤، ٢٧٧ - ٣٣٥.

علي بن خليل القبسي.(٢٠١٠م). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم. رسالة دكتوراة غير منشورة. معهد بحوث ودراسات العالم الاسلامي، جامعة أم درمان، السودان.

فتحي عبدالرحمن، (٢٠١٦) اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، [المجلة المصرية للدراسات النفسية](#) ، مج ٢٦، ٩١ع ابريل

فتحية سالم سالم أعجال(٢٠١٥) قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي فى ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، جامعة سبها، مج ١٤، ١٤، ١٤٣ - ١٦٣.

نجلاء محمد العجمي (٢٠٠٤) : ”بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود“ ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية جامعة الملك سعود .

ماجدة هاشم بخيت (٢٠٢١) أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط - كلية التربية للطفولة المبكرة، ١٦٤، ٤١٥ - ٤٥٦.

محمد خلف الزواهره.(٢٠١٤م). العلاقه بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية- فلسطين، ٣(١٠)، ٤٨-٨٠.

محمود سعيد إبراهيم الخولي (٢٠٢٠) فعالية برنامج إرشادي لتحسين دافعية الإنجاز الأكاديمي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة قسم التربية الخاصة منخفضي المعدل بجامعة الإمام محمد بن

سعود الإسلامية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع١٢٦٦، ٤٠٩ - ٤٦٤.

وفاء محمد القاضي. (٢٠٠٩م). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

ياسين بلاح، (٢٠٢٢) أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، مجلة الإحياء، جامعة باتته ١ - كلية العلوم الإسلامية، مج٢٢، ع٣١، ٩٩٣ - ١٠٠٤.

Bakhshae, F., Hejazi, E., Dortaj, F., & Farzad, V. (2017). Self-Management Strategy of life, Positive Youth Development and Academic Buoyancy: a causal model. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 339- 349

Brausch, B, D. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.

Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American*

Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, 204223

Collie, R.; Martin, A.; Malmberg, L.; Hall, J. & Ginns, P. (2014). Academic Buoyancy, Student Achievement, and the Linking Role of Control: A Cross-Lagged Analysis of High School Students, School of Education, University of New South Wales, NSW 2052, Australia.

Collie, R.; Martin, A.; Malmberg, L.; Hall, J. & Ginns, P. (2014). Academic Buoyancy, Student Achievement, and the Linking Role of Control: A Cross-Lagged Analysis of High School Students, School of Education, University of New South Wales, NSW 2052, Australia.

Dahal, J., Prasad, P. , Maag, A., Alsadoon, A., & Hoe, L. (2018). The effect of culture and belief systems on students' academic buoyancy. *Education and Information Technologies*, 23(4), 1465-1482. <https://doi:10.1007/s10639-017-9672-4>

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>

- Dekeyser, M., Raes, F., Lcijssen, M., Leysen, S. & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245.
- Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S. & Gordon, K. H. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral dysregulation: a mindfulness-mediation perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(3), 301-321.
- Franco, C, Manas, I., Cangas, A. & Gallego, J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. *International Journal of Knowledge Society Research*, 2(1), 14-28.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J., & Partridge, P. (2008). Letting go: mindfulness and negative automatic thinking. *Cogn Ther Res*, 32,758-774.
- Hassed (2016)** Mindful learning: Why attention matters in education, January 2016 International Journal of School & Educational Psychology 4(1):52-60
- Jacobs, I., Wollny, A., Sim, C.-W., &Horsch, A. (2016). Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress, and multiple health behaviors: A serial two-mediator model. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57, 207-214.
- Kaviani, H., Hatami, N. & Javaheri, F. (2012). The impact of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on mental health and quality of life in a sub-clinically depressed population. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 14(1), 21-28.
- Martin, A. J. (2007). Examining a multidimensional model of student motivation and engagement using a construct validation approach, *British Journal of Educational Psychology*, 46, 5383.
- Martin, A. J.& Marsh, H. W. (2009). Academic Resilience and Academic Buoyancy: Multidimensional and Hierarchical Conceptual Framing of Causes, Correlates and Cognate Constructs, *Oxford Review of Education*, 35, 353- 370
- Martin, A.J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring everyday and classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34, 488-500.
- Martin, A.J., Yu, K., Ginns, P., & Papworth, B. (2016). Young People's Academic Buoyancy and Adaptability: a Cross-Cultural Comparison of China with North America and the United Kingdom. *Educational Psychology*.
- Ritchie, T. D. & Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 150-181.



Rasmussen, M. K. & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 227-233.

Schmertz, S. K., Masuda, A. & Anderson, P, L. (2012). Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68(3), 362-371

Smith, L. (2008). Self- compassion and resilience in senior living residents, *Seniors Housing & care Journal*, 23 (1), 16-31

Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J., Ridgeway, V., Soulsby, J., & Lau, M. (2002). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy.