



The Effectiveness of a Counseling Program to Improve the Psychological Flexibility and Reduce the Career Future Anxiety among the Undergraduates Students in the Jordanian Private Universities

Shooroq Mohamed Maabrah¹, Mohammad Ibrahim Alsafasfh²

¹Faculty of Educational Sciences, Jadara University, Jordan.

²College of Educational Sciences, Muta University, Jordan.

Received: 4/3/2019

Revised: 26/6/2019

Accepted: 16/12/2019

Published: 1/9/2020

Citation: Maabrah, S. M. ., & Alsafasfh , M. I. . (2020). The Effectiveness of a Counseling Program to Improve the Psychological Flexibility and Reduce the Career Future Anxiety among the Undergraduates Students in the Jordanian Private Universities. *Dirasat: Educational Sciences*, 47(3), 42-57. Retrieved from <https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2371>

Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program in improving the psychological flexibility and reducing the career future anxiety among the undergraduates in the Jordanian private universities. The study sample consisted of (40) male and female students expected to graduate in the second semester of 2016/2017 from Jerash National University and Jadara University who were chosen according to their scores on the study scales. They were chosen from the humanitarian and scientific faculties, and they had scored the highest grades on the professional future anxiety scale and the lowest scores on the psychological flexibility scale. They had been distributed into two equal groups: control and experimental. The study scales were developed after confirming its reliability and validity. A behavioral, cognitive counseling program was prepared consisting of (16) counseling sessions by two sessions weekly and it was applied on the members of the experimental group by the researcher. The results indicated the presence of a clear improvement in the mean performance of the members of the experimental group with regards to the post-test; where the level of the psychological flexibility increased and the level of the career future anxiety decreased; the study also pointed that there are no significant differences due to the effect of gender and faculty and the interaction between them indicating the effectiveness of the counseling program. The study concluded a number of recommendation, most important of which was the importance of providing specialists in the educational and psychological counseling in the deanships of student affairs at universities to help students in facing psychological pressures and crises.

Keywords: Counseling program, psychological flexibility, professional future anxiety, Students expected to graduate in Jordanian private universities.

فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مستوى المرونة النفسية، وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الأردنية الخاصة

شروق محمد معابرة¹، محمد إبراهيم السفافسفة²

¹ جامعة جدارا

² جامعة مؤتة

ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة متوقع تخرجهم على الفصل الدراسي الثاني للعام 2017/2016 من جامعتي جرش الأهلية وجامعة جدارا، جرى إختيارهم من (703) طالباً وطالبة وهم الطلبة (ذكور، إناث) ومن الكليات العلمية والإنسانية من جامعتي جرش الأهلية وجامعة جدارا وبناءً على درجاتهم على مقياسي الدراسة جرى إختيار الطلبة الذين سجلوا أعلى درجات على مقياس قلق المستقبل المهني وأدنى الدرجات على مقياس المرونة النفسية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (الضابطة والتجريبية)، وتم تطوير مقياسي الدراسة؛ حيث تم التحقق من صدقها وثباتها، وتم بناء برنامج إرشادي سلوكي معرفي مكون من (16) جلسة إرشادية وبواقع جلستين أسبوعياً، تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة. أشارت النتائج إلى هناك تحسناً ملحوظاً في متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي؛ حيث ارتفع مستوى المرونة النفسية وإنخفض مستوى قلق المستقبل المهني، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى إلى أثر كل من الجنس والكلية والتفاعل بينهما وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، وعدم اختلافه باختلاف أيًا من المتغيرات. خلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات، أهمها ضرورة توفير مختصين في الإرشاد النفسي والتربوي في عمادات شؤون الطلبة في الجامعات لمساعدة الطلبة في تخطي الأزمات والضغوط النفسية التي تواجههم.

الكلمات الدالة: البرنامج الإرشادي، المرونة النفسية، قلق المستقبل المهني، الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة.



© 2020 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

المقدمة والخلفية النظرية:

تعد الصحة الجسمية والنفسية أهم متطلبات الاتزان العام لدى الفرد، ولعل مهارته في مواجهة المشكلات الحياتية ربما تكون ناتجة عن قدرته في إقامة العلاقة الصحية مع الذات التي تعد ركناً أساسياً في بناء الشخصية السوية، لذا وجب على الفرد أن يتمتع بقدر مناسب من الثبات والميل إلى الحفاظ على الهدوء والإتزان الداخلي عند مواجهة تحدي ما، وعليه فإن مرونته النفسية وإستعداداته النفسية قد يساهم في رفع سوية سلوكه ليصبح في المسار العقلائي المنطقي المناسب.

ولعل بناء العلاقة الصحية مع الذات أساس الشخصية السوية التي تتمتع بمستوى مقبول من الصحة النفسية؛ حيث تتمثل هذه العلاقة في ثلاثة أبعاد التي ركز عليها (كفاقي، 2012) وهي فهم الذات، وتقبل الذات، وتطوير الذات، ويرتبط بها على نحو أساسي مفهوم المرونة النفسية التي تؤكد أن الأفراد الذين يتمتعون بقسط وافر من المرونة النفسية هم الذين يستخدمون التقييم واستجابات التكيف بفاعلية، ويكون لديهم مستوى عالٍ من فهم الذات وتقبلها والسعي إلى تطويرها، وتقدير المواقف الضاغطة والتعامل معها بإيجابية، والعمل على إعادة البناء الشخصي للوصول إلى حالة الإتزان العام (ابو حلاوة، 2013).

إن تمتع الأفراد بمستوى مناسب من الصحة النفسية يمنحهم درجة مناسبة من المرونة النفسية؛ بحيث تقمهم قدر الامكان من التعرض للحالات النفسية؛ حيث تتميز المرونة النفسية بوجود ثلاثة مكونات أساسية، أولها القدرة على الضبط أي الإحساس بأن الفرد مسؤول عما يواجهه من أحداث في حياته، وأن لديه القدرة على التأثير في ظروف بيئته، ثانيها: التوجه الفعال وهو وجود قابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن ان يواجهه من مواقف وثالثها: إيجاد المعنى ويقصد به الاستعداد لتقبل التغير وتقبل نشاطات جديدة تتيح الفرصة للنمو السوي (عباس، 2010).

يواجه الإنسان المعاصر جملة من المشاعر السلبية، التي تساهم في إيجادها طبيعة الحياة العصرية، وما تضمنته من تقدم وتسارع في العلوم والاتصالات والثورة التكنولوجية والمشكلات الاجتماعية والسياسية، ولعل فئة الشباب ومنهم الطلبة الجامعيين وخاصة من هم على ابواب التخرج، هم الفئة الأكثر مواجهة لهذه المشاعر، ومنها القلق حول المستقبل الشخصي أو الصحي أو المهني أو الاسري أو الاجتماعي الذي ربما يؤثر سلباً في إقامة علاقة صحية مع الذات لدى هؤلاء الطلبة الامر الذي يؤدي الى انخفاض مستوى المرونة النفسية لديهم، وهكذا ينعكس سلباً في صحتهم النفسية (ابو حلاوة، 2013).

ولعل الشباب عندما يضع قدميه في طريق المستقبل، فإن قدرته على مواجهة المستقبل بمشكلاته المتعددة تعدو امراً محفوفاً بأشد المخاطر، لذلك يجب على الشباب أن يتأمل، ويتفهم ظواهر المستقبل حتى يتهيأ لها، ويعد نفسه لمواجهة، وأكثر ما يثير القلق لدى الشباب هو المستقبل الذي يحمل كثيراً من التحديات والمشكلات والصعوبات، بل إن الشباب عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد المستقبل المهني، فإنه قد يستشعر إحباطاً وقلقاً على ذاته وعلى مستقبله وعلى وجوده (الحسيني، 2011).

تتعدد أبعاد المرونة التي تم إستنتاجها من خلال سلسلة دراسات كوباسا، و مادي وبوكيتيه (1985) على عينات مختلفة من الطلبة والمدراء والمحامين التي أشارت إلى أن المرونة النفسية تتكون من مجموعة من الأبعاد التي تتكون بتركيبها المترابطة من ثلاثة أبعاد أساسية Kobasa, Maddi, (1985) و تشمل:

1- الإلتزام Commitment: ويعرف أنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه، وقيمه في الحياة، وتحمله المسؤولية، وهو الذي يشعر الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو لمجتمعه، لقد ميزت كوباسا بين نوعين من الإلتزام هما: الإلتزام نحو الذات وعرفته أنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد إتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين، والإلتزام تجاه العمل الذي يشير الى إعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الإندماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والإلتزام.

2- التحكم Control: يشير التحكم إلى شعور الفرد بالقوة والقدرة على التحكم في ذاته وفي تأثيره في ما يجري من حوله من أحداث، فالأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من التحكم يكونوا قادرين على القيام بدور نشط في حياتهم، كما أنهم أكثر قدرة على التأثير، فهم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرين في التأثير في أحداث الحياة التي يمكن أن تؤثر عليهم.

3- التحدي Challenge: ويشير إلى إعتقاد الفرد بأن التغير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي، بل أمر حتي لا بد منه لارتقائه، أكثر من أنه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية، ويشير التحدي إلى القدرة إلى النظر إلى جميع الحالات والمواقف بإيجابية مع توقعات النتائج ناجحة لها.

وقد تزايد ظاهرة قلق المستقبل المهني في مرحلة الشباب وما تحمله من طموحات وآمال، وما يواجهها من صعوبات وتحديات، وما يخبئه الغد والمستقبل خلف ستارة المجهول والغموض، كما أن الإنشغال بالمستقبل هو ثمرة حتمية لما يفكر فيه الأفراد لتنظيم حياتهم والتخطيط لها، وما إن يعترض الفرد لجملة من المعوقات وخيبات الأمل نحو مستقبلهم، فإن ذلك يعود سلباً على الأفراد من الناحية النفسية التي بدورها تعمل على إيجاد

خلل في رؤية الفرد لذاته وللآخرين، ونجد أن الفرد لا يستبصر بذاته وهذا ما تظهر نتائجه على علاقته الصحية مع ذاته (العناني، 2000).

وهناك مجموعة من البثار السلبية المتعلقة بقلق المستقبل المهني لدى الأفراد ومنها:

1. التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث، للتوقع والإشتياق تأثير ومجرى المشاعر والفعال يفوق كل التصورات، في ما يتوقعها الشخص لخبراته من نتائج عاجلة أو أجلة هو الذي يحدد معنى هذه الخبرات وقد تتخذ التوقعات شكلاً بصرياً، فالشخص القلق تتراءى له صور الكارثة كلما شرع في موقف جديد أو توقع الأحداث السيئة (Beak, 1985).
2. يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للإهيار العقلي والبدني إستناداً إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل (بدر، 2003).
3. التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
4. تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبيع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات وإختلال الثقة بالنفس (معوض، 1996).
5. الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد وإستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت (حسانين، 2000).
6. الإلتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه، وأكثر من إهتمامه بإخطار في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
7. إستخدام العلاقات الإجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد.
8. الشك في الكفاءة الشخصية وإستخدام أساليب الإجبار والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص هذه الكفاءة.
9. الإعتمادية والعجز اللاعقلانية (مسعود، 2006).

مشكلة الدراسة:

يتزايد القلق نحو ما يحمله المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، وبخاصة المتوقع تخرجهم من الجامعات، وخوفهم من مواجهة البطالة وعدم تحصيل فرص عمل تناسهم وتساعدهم في تحقيق ذواتهم، ويتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن، وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمح إلى تحقيقها، وفي حالة عدم إشباع هذه الحاجات يزداد التوتر، وربما يعتري الطلبة المتوقع تخرجهم القلق الذي ربما يؤثر في مستوى مرونتهم النفسية، ويعرقل قدرتهم في بناء العلاقة الصحية مع الذات، ولعل إقامة العلاقة الصحية لدى أفراد هذه الفئة، يمكن أن يخفف من المشاعر السلبية الناتجة عن قلق المستقبل، فقد اشارت دراسة بدر (2003) أن إنخفاض مستوى التوجه للمستقبل يؤدي الى شعور الشباب بالاحباط، والعجز والتشاؤم واليأس بالنسبة للمستقبل، فيصبح الطريق ممهداً للإكتئاب الأمر الذي ينعكس سلباً في مرونتهم النفسية، كما أشارت دراسة أحمادي (2015) الى ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات، وارتباطه ببعض المتغيرات النفسية كقدرتهم في مواجهة التحديات الحياتية.

وقد قامت الباحثة بدراسة إستطلاعية وذلك بطرح سؤال مفتوح على الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعتي جرش الاهلية وجامعة جدارا حول مستوى شعور الطلبة بقلق المستقبل، واشارت النتائج ان ما نسبته (60%) من الطلبة لديهم بعض المشاعر السلبية نحو المستقبل، وبخاصة المهني او الصحي او الاسري، ولعل قلة البرامج التي تستهدف هذه الفئة لهي مبرر على إجراء دراسات معينة، وعليه فإن مشكلة الدراسة تتحدد في بناء برنامج إرشادي مستند الى الإتجاه المعرفي سلوكي في تحسين المرونة النفسية وتخفيض قلق المستقبل لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الأردنية الخاصة.

أسئلة الدراسة:

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين متوسطي اداء افراد المجموعتين التجريبية والضابطة من وجهة نظرهم في مستوى المرونة النفسية في القياس البعدي تعزى الى البرنامج الارشادي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين متوسطي اداء افراد المجموعتين التجريبية والضابطة من وجهة نظرهم في مستوى قلق المستقبل المهني على القياس البعدي تعزى الى البرنامج الارشادي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الخاصة من وجهة نظرهم تعزى إلى المجموعة (ضابطة، تجريبية) وللجنس (ذكور، إناث)، وللكلية (علمية، انسانية) والتفاعل بينهم؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الخاصة من وجهة نظرهم تعزى إلى المجموعة (ضابطة، تجريبية) وللجنس (ذكور، إناث) وللكلية (علمية، ادبية)، والتفاعل بينهم؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تنبثق أهمية الدراسة الحالية من أهمية الفئة التي تتناولها، فئة الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعة الذين يمرون بمرحلة المراهقة، تلك المرحلة

الدرجة التي تتضمن تغيرات جسمية وإنفعالية وإجتماعية ومعرفية، تؤثر في حياتهم المستقبلية، كما تنبثق الاهمية من أهمية المتغيرين الذين تناولتهما وهما المرونة النفسية وقلق المستقبل المهني لدى افراد هذه الفئة التي تنعكس سلباً في حياتهم المستقبلية.

الأهمية التطبيقية:

ستنبتق الاهمية في انها ستوفر برنامج يمكن أن يساعد في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني، إضافة الى أنها ستوفر بعض المعلومات والبيانات والحقائق للمختصين والاساسة التربويين، لتخطيط برامج لمساعدة افراد هذه الفئة في تقليل مشاعرهم السلبية نحو المستقبل وتحسين المرونة النفسية لدى مستقبلهم، كما يمكن أن يستفيد منه المرشدون التربويون في رسم الخطط الإرشادية لمساعدة هذه الفئة

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

تضمنت الدراسة الحالية المصطلحات الآتية:

- المرونة النفسية: ويقصد بها عملية دينامية يستخدم فيها الافراد سلوكاً معيناً لتحقيق هدف ما فإذا ما تحقق إنتهى الموقف بالنسبة له، أما إذا لم يتحقق فإنه يحاول مرة أخرى وهكذا حسب قيمة الهدف وإحتمالات النجاح في حل المشكلة(كفاي، 2011). ويعرف إجرائياً أنه الدرجة التي يحصل عليها افراد العينة لقاء استجاباتهم لفقرات مقياس المرونة النفسية المعد لأغراض هذه الدراسة.
- قلق المستقبل المهني: ويقصد به الحالة الإنفعالية غير السارة الناتجة عن التفكير في المستقبل، ويتصف الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل المهني بالتشاؤم ويتوقع تهديداً لمستقبله ولديه عجز وخوف وعدم تحقيق للأمال، كما أنه يتصف بحالة من السلبية والحزن وعدم الشعور بالأمن (الحسيني، 2011). ويعرف إجرائياً أنه الدرجة التي يحصل عليها افراد العينة لقاء استجاباتهم لفقرات مقياس قلق المستقبل المهني المعد لأغراض هذه الدراسة.
- البرنامج الإرشادي: مجموعة من الجلسات الإرشادية المتضمنة الأساليب المعرفية في تحسين مستوى المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل، وستكون عدد الجلسات الارشادية (16) جلسة ارشادية بمعدل (50) دقيقة للجلسة الواحدة .
- الطلبة المتوقع تخرجهم: وهم الطلبة الذين اجتازوا (115) ساعة بنجاح وهم على ابواب التخرج .

حدود الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية بما يلي:

- الحدود البشرية: الطلبة المتوقع تخرجهم من الجامعة على الفصل الدراسي الثاني في جامعتي جدارا وجرش الاهلية للعام الدراسي 2016/2017؛ حيث يتم قبول الطلبة في الجامعات الخاصة ومنها جامعة جدارا وجرش من الطلبة ذوي المعدلات الاقل في الثانوية العامة، لذلك من المتوقع أن يزداد قلقهم حول حصولهم على المعدلات التراكمية المرتفعة في الجامعة مما قد ينعكس سلباً على حصولهم على فرص عمل تناسبهم
- الحدود المكانية: جامعتي جرش الاهلية وجدارا.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2016/2017م.
- الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة ايضا بالدرجة التي يحصل عليها افراد العينة على مقياسي المرونة النفسية وقلق المستقبل المهني.

متغيرات الدراسة:

- المتغيرات المستقلة: تضمنت المتغير المستقل هو برنامج الارشاد.
- المتغيرات التابعة: تضمنت المتغيرات التابعة متغيرين هما المرونة النفسية وقلق المستقبل المهني.
- المتغيرات البحثية: الجنس، الكلية.

الدراسات السابقة:

أجريت العديد من الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وسيتم ترتيبها حسب التسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث زمنياً، وضمن محورين هما: الدراسات باللغة العربية والدراسات باللغة الانجليزية .

أجرى المحاميد والسفاسفة (2007) دراسة هدفت إلى تعرّف مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية الرسمية، وأثر كل من متغيري الجنس والكلية في مستوى قلق المستقبل المهني، استخدم في هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل المهني من تطوير الباحثان، وتكونت عينتها من (408) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، والهاشمية، ومؤتة، أظهرت النتائج أن أفراد العينة لديهم مستوى عالٍ من قلق المستقبل المهني، وبينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل المهني بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العلمية، في حين لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائية تعزى إلى اختلاف متغير الجنس، وفي ما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية والجنس على قلق المستقبل، وأشارت النتائج إلى فروق دالة إحصائية لصالح الذكور في الكليات العلمية.

وأجرى المدهون (2009) دراسة حول فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية والقلق حول المستقبل وتحسين مرونة الأنا لطلبة جامعة

فلسطين بغزة، هدفت هذه الدراسة الى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل وتحسين مرونة الأنا، بالإضافة الى تتبع إستمرارية فاعلية جلسات البرنامج المستخدم، وتكونت عينتها من (30) فردًا يمثلون المجموعة التجريبية منهم (7) ذكور و(8) إناث ويمثلهم من حيث العدد أفراد المجموعة الضابطة هم طلاب وطالبات جامعة فلسطين بغزة (2008-2009)، وقد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا لخفض الضغوط النفسية والقلق حول المستقبل وتحسين مرونة الأنا لصالح المجموعة التجريبية، ولم تظهر هناك فروق تبعًا للجنس بين أفراد المجموعتين.

في حين أجرى عثمان (2010) دراسة هدفت الى تعرّف فاعلية برنامج ارشادي لتنمية المرونة الايجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتخفيف من المشاعر السلبية التي تنتشر لدى الشباب مبني على العديد من الفنيات الانتقائية التي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والاحداث الصادمة والمشاعر السلبية لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الايجابية؛ حيث تتناسب فنيات البرنامج الارشادي مع طبيعة المرونة الايجابية والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة، وتكونت العينة من (20) طالبًا مقسمين إلى عينة تجريبية مكونة من (10) طلاب وعينة ضابطة مكونة من (10) طلاب من الكليات الأدبية والعلمية بجامعة عين شمس، واستخدم الباحث مقياس المرونة الايجابية لدى الشباب، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وتوصلت النتائج الى فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الايجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، وكذلك خفض الاحداث الضاغطة لديهم، هذا وقد استمرت فعالية البرنامج الارشادي المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته الارشادية ومرور أكثر من شهر عليه؛ حيث قيس استجاباتهم على مقياس المرونة الايجابية، وتبين أن درجاتهم على أبعاده، والدرجة الكلية له ما زالت مرتفعة، وما زال التحسن قائمًا، وأن هناك أثرًا تتبعيًا للبرنامج، كذلك تم قياس استجاباتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ليتبين أن درجاتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مستمرة في الانخفاض، وهذا يدل أن مستوى التحسن لديهم ما زال قائمًا وأن البرنامج الارشادي المستخدم لم يزل له تأثير بعد انقضائه، وبعد انقضاء فترة المتابعة أيضًا.

وأجرى باتسكيا (2010) (Bitsika) دراسة حول ارتباط المرونة النفسية مع قلق المستقبل المهني والاكتئاب وذلك من خلال تحليل درجة تفاعل عامل ضمن العينة المتجانسة، هدفت الدراسة الى إكتشاف الطرق التي ترتبط من خلالها المرونة وقلق المستقبل المهني والاكتئاب، تألفت العينة من (401) طالبًا وطالبة من جامعة استراليا طبق عليها مقياس المرونة لكونور – دايفدسون ومقياس التقرير الذاتي للقلق ومقياس التقرير الذاتي للاكتئاب، أظهرت النتائج أن المرونة النفسية مرتبطة ارتباطًا عكسيًا مع قلق المستقبل المهني، فكلما قلت المرونة النفسية إزداد قلق المستقبل المهني، وهكذا يزداد الاكتئاب.

كما هدفت دراسة يزل و ستيكي (2014) (Uyza and Satıcı) إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى المرونة النفسية بالقدرة على التعامل مع اعراض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينتها من (298) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات التركية التي تتراوح أعمارهم ما بين (18-23) سنة جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة كان متوسطًا، ووجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والقدرة على التعامل مع أعراض قلق المستقبل، ولم تختلف العلاقة باختلاف الكلية والجنس. من خلال إستعراض الدراسات السابقة يلاحظ أنها تناولت متغيري المرونة النفسية وقلق المستقبل المهني، وتأتي هذه الدراسة في أنها تناولت بناء برنامج ضم المتغيرين ولدى فئة لم تدرس وهي الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة.

منهجية الدراسة:

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة المتوقع تخرجهم على الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2016/2017م في جامعتي جرش الاهلية وجامعة جدارا، والبالغ عددهم (703) طالبًا وطالبة منهم (357) طالبًا وطالبة في جامعة جدارا، منهم (205) ذكورًا و(152) إناث، وفي جامعة جرش الاهلية (346) طالبًا وطالبة (دائرة القبول والتسجيل جامعة جدارا، 2016)، ومنهم (217) ذكور و(129) إناث (دائرة القبول والتسجيل جامعة جرش، 2016).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من الطلبة المتوقع تخرجهم على الفصل الدراسي الثاني في جامعتي جرش الاهلية وجدارا والبالغ عددهم (40) طالبًا وطالبة منهم (23) ذكورًا و (17) إناث، وهم الذين سجلوا أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل المهني وأدنى الدرجات على مقياس المرونة النفسية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة عشوائيًا والجدول (1) يوضح توزيع افراد العينة حسب المتغيرات:الجنس والكلية والمجموعة.

الجدول (1) توزيع افراد عينة الدراسة حسب المجموعة والجنس والكلية (ن=40)

المجموعة		الكلية		المجموع
		علمي	انساني	
التجريبية	ذكور	5	3	8
	اناث	4	8	12
	المجموع	9	11	20
الضابطة	ذكور	2	5	7
	اناث	7	6	13
	المجموع	9	11	20

أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية :

أولاً: مقياس المرونة النفسية

لتحقيق هدف الدراسة تم تطوير أداة لقياس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال الاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة مثل (حمد، 2004) و(ناصر، 2007) و(السلطان، 2008)، وقد تكون المقياس بصورته الاولى من (43) فقرة تتوزع على ثلاثة أبعاد (الملحق أ):

1- بعد العلاقة الصحية مع الذات وتمثله الفقرات من (1-17).

2- بعد ادارة الانفعال: وتمثله الفقرات من (18-31).

3- بعد ادارة التعامل مع الآخرين وتمثله الفقرات من (32-43).

تم عرضه على (10) من المحكمين المتخصصين بعلم النفس التربوي والارشاد النفسي ملحق (ب)، وتم الأخذ بتعديلاتهم وآرائهم واقتراحاتهم؛ حيث تم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها أكثر من (80%) من المحكمين. وتعد هذه النسبة قيمة مقبولة يتم في ضوءها الحذف والتعديل؛ حيث أجمع المحكمون على إعادة صياغة فقرة واحدة ذات الرقم (11) من البعد الأول وهو بعد العلاقة الصحية مع الذات وقد كانت على النحو التالي: اتعامل مع التحديات التي تواجهني بعقلانية لتصبح اتحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي وتم تعديل الفقرات ذات الأرقام (9، 10) من بعد العلاقة الصحية مع الذات؛ حيث كانت الفقرة (9) أجد نفسي ذو شخصية قوية ولطيفة لتصبح أجد نفسي ذو شخصية قوية وتم تعديل الفقرة (10)؛ حيث كانت أشعر أن لدي القدرة بإكتساب إمكاناتي (قدراتي) الذاتية لتصبح أشعر أن لدي القدرة بإكتساب إمكاناتي الذاتية، والفقرة (9) من بعد ادارة الانفعال حبدو سعيداً عند مساندة الآخرين لي لتصبح أشعر بسعادة عندما يساندني اصدقائي وانا في ازمة ما، ولم يتم حذف اية فقرة.

وتم التأكد من صدق البناء الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة على البعد وبين الدرجة الكلية وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.30 - 0.76) وهي قيمة مناسبة لأغراض الدراسة وأجريت على (30) طالب وطالبة وبفارق زمني أسبوعين وهم من مجتمع الدراسة وخارج افراد العينة وبطريقتي الإعادة بلغ معامل الثبات (0.66) وطريقة كرونباخ الفا وبلغ معامل الثبات (0.86) وهي قيم مناسبة لأغراض الدراسة، ويتم تصحيح المقياس كالآتي:

1.66) فأقل متدني

2.66-1.67 متوسط

2.67 فأكثر مرتفع

ثانياً: مقياس قلق المستقبل المهي:

تم تطوير المقياس من خلال الاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة مثل (شقيز، 2005) و(مسعود، 2006)، و(السفساسفة والمحاميد، 2007)، بالإضافة الى دراسة السبعواوي (2007)، كرميان (2008) والمشيخي (2009) وقد تكون المقياس بصورته الاولى من (28) فقرة تم التأكد من دلالات صدقه وثباته بالطرق العلمية المناسبة.

1- تم التحقق من صدق المقياس بإستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرضه بصورته الأولى على (10) من المحكمين المتخصصين بعلم النفس التربوي والارشاد النفسي وتم الأخذ بتعديلاتهم وآرائهم واقتراحاتهم؛ حيث تم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها أكثر من (80%) من المحكمين، وتعد هذه النسبة قيمة مقبولة يتم في ضوءها الحذف والتعديل؛ حيث أجمع المحكمون على ان المقياس يصلح لتطبيقه دون اجراء اية تعديلات سواء في الصياغة او في عدد الفقرات.

2- تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق البناء الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على البعد الذي ينتمي اليه على عينة إستطلاعية بلغت (30) طالبا وطالبة جرى اختيارهم من داخل المجتمع وخارج افراد العينة، كما تم التأكد من صدق البناء الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.30-0.68)، وهي قيم مناسبة لأغراض هذه الدراسة فأصبح عدد فقراته (43) مصبغة بإتجاه إيجابي، ويتراوح مدى الدرجة الكلية ما بين (0.30-0.68)، كما تم التأكد من دلالات الثبات بحساب بطريقة كرونباخ الفا؛ حيث بلغت (0.74) وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة ويتم تصحيح المقياس كالآتي:

- 1-2 متدني
- 2.1-3 متوسط
- 3.1- فأكثر مرتفع

ثالثا: البرنامج الإرشادي:

تم بناء بإعداد برنامج إرشادي مستند الى الاتجاه المعرفي سلوكي يهدف إلى خفض مستوى القلق وتحسين المرونة النفسية لدى طلبة جامعة جدارا وجامعة جرش الاهلية، ومن ثمَّ عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين لأخذ ملحوظاتهم وتوصياتهم حول البرنامج الإرشادي وسيضمن (16) جلسة ارشادية مدة كل جلسة (50) دقيقة وبواقع لقائين في الاسبوع يومي الاثنين والخميس.

وقد تم استخدام الاساليب والاستراتيجيات التالية: الحوار والمناقشة، طرح الاسئلة، التغذية الراجعة، المحاضرة، مراقبة الذات، الحديث الذاتي الايجابي، التدعيم، وقف الأفكار، التنفس العميق، الاسترخاء العضلي، الاسترخاء الذهني، البطاقات (تدوين الافكار)، استكشاف البدائل، العصف الذهني، الاسترخاء والتأمل، التخيل، النمذجة.

الإجراءات:

تمت اجراءات الدراسة على النحو التالي:

- 1- تم تطوير ادوار الدراسة: مقياس المرونة النفسية، ومقياس قلق المستقبل المهني وتم التأكد من دلالات صدقهما وثباتها بالطرق العلمية المناسبة.
 - 2- تم تحديد وذلك باختيار (40) طالبا وطالبة وهم الذين حصلوا على اقل الدرجات على مقياس المرونة النفسية واعلى درجات على مقياس قلق المستقبل المهني.
 - 3- تم بناء برنامج ارشادي مكون من (16) جلسة ارشادية مدة كل جلسة (50) دقيقة.
 - 4- تم مخاطبة إداراتي كل من جامعة جرش وجامعة جدارا، وتم تطبيق البرنامج على افراد المجموعة التجريبية بواقع لقائين في الاسبوع.
- عرض النتائج ومناقشتها:
- نتائج السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين متوسطي اداء افراد المجموعتين التجريبية والضابطة من وجهة نظرهم في مستوى المرونة النفسية على القياس البعدي تعزى إلى البرنامج الإرشادي؟
- للإجابة عن هذا السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المرونة النفسية على القياس البعدي، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الحسابي لمستوى المرونة النفسية على القياس البعدي.

البرنامج الإرشادي	القبلي		البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	37.80	4.287	51.05	4.430
ضابطة	38.60	4.465	38.60	4.465
المجموع	38.20	4.339	44.83	7.682
تجريبية	30.90	3.698	42.95	4.123
ضابطة	31.55	4.261	31.55	4.261
المجموع	31.22	3.952	37.25	7.103
تجريبية	28.15	3.746	37.50	3.017

البرنامج الإرشادي	القبلي		البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضابطة	28.70	3.975	28.70	3.975
المجموع	28.43	3.822	33.10	5.656
تجريبية	96.85	9.483	131.50	9.248
ضابطة	98.85	10.368	98.85	10.368
المجموع	97.85	9.859	115.18	19.167

يبين الجدول (2) فروقاً ظاهرية في المتوسطات الحسابية لمستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد للأبعاد (One way MANOVA)، وتحليل التباين الأحادي للدرجة الكلية (One Way ANOVA) والجدولان (3,4) يوضحان ذلك.

الجدول (3) تحليل التباين الأحادي المتعدد لأثر المجموعة في أبعاد مستوى المرونة النفسية

مصدر التباين	المستوى	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
المجموعة	بعد العلاقة الصحية مع الذات	1550.025	1	1550.025	78.352	*.000
	بعد إدارة الانفعال	1299.600	1	1299.600	73.940	*.000
	بعد إدارة التعامل مع الآخرين	774.400	1	774.400	62.188	*.000
الخطأ	بعد العلاقة الصحية مع الذات	751.750	38	19.783		
	بعد إدارة الانفعال	667.900	38	17.576		
	بعد إدارة التعامل مع الآخرين	473.200	38	12.453		
	بعد العلاقة الصحية مع الذات	2301.775	39			
الكلية	بعد إدارة الانفعال	1967.500	39			
	بعد إدارة التعامل مع الآخرين	1247.600	39			

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى البرنامج في جميع أبعاد المرونة، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي.

الجدول (4) تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة في الدرجة الكلية للمرونة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة الإحصائية (ف)	الدلالة الإحصائية (ح)
البرنامج الإرشادي	10660.225	1	10660.225	110.452	*.000
الخطأ	3667.550	38	96.514		
الكلية المعدل	14327.775	39			

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر البرنامج الإرشادي؛ حيث بلغت قيمة ف (110.452) وبدلالة إحصائية (0.000)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التي خضعت للبرنامج الإرشادي.

أشارت النتائج إلى أن مستوى المرونة النفسية قد تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذا يشير إلى أن برنامج الإرشاد المعرفي سلوكي ساهم في إيجاد الوسائل التي تساعد أعضاء المجموعة التجريبية في التغلب بنجاح على ما يواجههم من مشكلات، والتغير نحو الأفضل، وتحقيق السلام مع الذات ومع الآخرين، وتحقيق الحياة التي يرغبونها، ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى التدريب على الملاحظة المستمرة للذات، وتفعيل دور المراقبة الذاتية للسلوكات غير التكيفية، والتدريب على خطوات حل المشكلات، واتخاذ القرار، باستخدام فنيات إرشادية تضمنها البرنامج الإرشادي

من خلال الجلسات الإرشادية التي احتوت على الأساليب والفنيات التي ساهمت في تحسين المرونة النفسية، ومنها إستكشاف البدائل، والعصف الذهني والضببط الذاتي، والتأمل، والتخيل؛ حيث عززت بواجبات منزلية وتم إعطاء التغذية الراجعة، إن تزويد الطلبة بمثل هذه المهارات التي يفتقرون إليها بالإضافة إلى نمذجة بعض الخطوات داخل الجلسة الإرشادية تهدف إلى زيادة وعي الطالب بنفسه، وتعديل أسلوب تعامله مع الآخرين، وتمت المناقشة والتوضيح ليتمكن أعضاء المجموعة من الاستفادة من أهداف برنامج الإرشاد، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من: المدهون (2009)، عثمان (2010)، ولم تختلف مع نتائج أيًا من الدراسات السابقة.

نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ بين متوسطي اداء افراد المجموعتين التجريبية والضابطة من وجهة نظرهم في مستوى قلق المستقبل المني على القياس البعدي تعزى إلى البرنامج الارشادي؟
للإجابة عن السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في خفض مستوى قلق المستقبل المني تبعاً لمتغير البرنامج الارشادي، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل المني على القياس البعدي				
القلق	البرنامج الارشادي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
	تجريبية	49.00	9.177	20
	ضابطة	65.80	7.172	20
	المجموع	57.40	11.767	40

يبين الجدول (5) فروقا ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل على القياس البعدي بسبب اختلاف فئات متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المصاحب والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6) نتائج تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة في مستوى قلق المستقبل					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة الإحصائي (ف)	الدلالة الإحصائية (ح)
البرنامج الارشادي	2822.40	1	2822.400	41.615	*.000
الخطأ	2577.200	38	67.821		
الكللي المعدل	5399.600	39			

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتبين من الجدول (6) وجود فرق ذي دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) يعزى إلى أثر المجموعة؛ حيث بلغت قيمة ف(41.615) وبدلالة إحصائية (0.000)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الارشادي، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل المني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الأردنية الخاصة.

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية وتفسر هذه النتيجة إلى أن المجموعة التي تعرضت للبرنامج الإرشادي لخفض مستوى القلق المستقبل المني قد أحدثت فروقاً لصالح المجموعة التجريبية وذلك من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية؛ حيث إن برنامج الإرشاد المعرفي سلوكي ساهم في خفض مستوى القلق من خلال استخدام الفنيات والأساليب والإستراتيجيات التي استخدمت في البرنامج وكانت هذه الأساليب فعالة وذات جدوى وقد ساهم البرنامج في إستبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، لإعادة تنظيم التفكير وإستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة فالهدف الأساسي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها، وقد تضمن البرنامج على مجموعة من الفنيات والإستراتيجيات التي كان لها الأثر الفاعل في خفض مستوى قلق المستقبل وكان من أهمها: الحديث الذاتي الإيجابي، مراقبة الذات، التدعيم، التعبير عن المشاعر السلبية والمعتقدات الخاطئة، وقف الأفكار، التنفس العميق، الإسترخاء؛ حيث أسهمت هذه الفنيات في تحقيق هدف البرنامج للمجموعة التي خضعت للبرنامج

الإرشادي؛ حيث كانت الباحثة تشرح في كل جلسة المهارة للطلبة وتناقشها، وتعزز الأفكار الإيجابية، وتفنند الأفكار السلبية، وقد تم تعزيز الجانب المعرفي السلوكي، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (المدهون، 2009)؛ حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات فعالية البرنامج المعرفي السلوكي والمستند على فنيات سلوكية ومعرفية في خفض مستوى القلق والاكتئاب لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

ج السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في تحسين المرونة النفسية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الخاصة من وجهة نظرهم تعزى إلى المجموعة (ضابطة، تجريبية) وللجنس (ذكور، إناث)، والكلية (علي، انساني) والتفاعل بينهم؟
للإجابة عن هذا السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الخاصة حسب متغيرات المجموعة، والجنس والكلية، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المرونة النفسية لدى أفراد المجموعتين حسب متغيرات: المجموعة والجنس والكلية

	الجنس	التخصص	تجريبية		ضابطة		المجموع	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
بعد العلاقة الصحية مع الذات بعدي	ذكر	علي	53.00	6.819	37.67	3.215	47.25	9.618
		انساني	50.50	4.359	39.50	5.099	43.17	7.146
		المجموع	51.89	5.667	39.00	4.583	44.80	8.237
	انثى	علي	49.75	3.775	37.33	3.055	44.43	7.368
		انساني	50.71	3.147	38.50	5.357	45.08	7.555
		المجموع	50.36	3.233	38.11	4.540	44.85	7.300
	المجموع	علي	51.56	5.615	37.50	2.811	45.93	8.464
		انساني	50.64	3.414	39.07	5.030	44.16	7.273
		المجموع	51.05	4.430	38.60	4.465	44.83	7.682
بعد إدارة الانفعال بعدي	ذكر	علي	43.60	5.941	33.00	4.359	39.63	7.463
		انساني	41.50	5.196	32.88	5.222	35.75	6.538
		المجموع	42.67	5.385	32.91	4.784	37.30	7.005
	انثى	علي	41.75	1.893	27.00	2.646	35.43	8.142
		انساني	44.00	3.317	31.33	1.966	38.15	7.093
		المجموع	43.18	2.994	29.89	2.977	37.20	7.381
	المجموع	علي	42.78	4.466	30.00	4.604	37.67	7.807
		انساني	43.09	4.036	32.21	4.098	37.00	6.801
		المجموع	42.95	4.123	31.55	4.261	37.25	7.103
بعد ادارة التعامل مع الاخرين بعدي	ذكر	علي	38.40	2.191	29.67	1.528	35.13	4.883
		انساني	34.50	1.732	27.13	5.194	29.58	5.583
		المجموع	36.67	2.784	27.82	4.557	31.80	5.881
	انثى	علي	38.50	2.380	29.00	4.359	34.43	5.912
		انساني	38.00	3.697	30.17	2.563	34.38	5.108
		المجموع	38.18	3.157	29.78	3.032	34.40	5.246
	المجموع	علي	38.44	2.128	29.33	2.944	34.80	5.199
		انساني	36.73	3.495	28.43	4.415	32.08	5.773
		المجموع	37.50	3.017	28.70	3.975	33.10	5.656

المجموع		ضابطة		تجريبية		التخصص	الجنس	المرونة الكلية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
19.900	122.00	.577	100.33	11.380	135.00	علمي	ذكر	
18.298	108.50	14.092	99.50	10.786	126.50	انساني		
19.641	113.90	11.799	99.73	11.333	131.22	المجموع		
20.830	114.29	9.292	93.33	6.481	130.00	علمي	انثى	
18.884	117.62	8.602	100.00	8.674	132.71	انساني		
19.102	116.45	8.885	97.78	7.721	131.73	المجموع		
19.996	118.40	7.026	96.83	9.351	132.78	علمي	المجموع	
18.798	113.24	11.638	99.71	9.480	130.45	انساني		
19.167	115.17	10.368	98.85	9.248	131.50	المجموع		

س= المتوسط الحسابي ع= الانحراف المعياري

يبين الجدول (7) تباينًا ظاهريًا في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الخاصة بسبب اختلاف فئات متغيرات المجموعة والجنس والكلية. ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي كما في الجدول (8).

الجدول (8) تحليل التباين الثلاثي لأثر المجموعة والجنس والكلية والتفاعل بينهم في أبعاد المرونة والدرجة الكلية

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الأبعاد	مصدر التباين
*.000	64.992	1442.023	1	1442.023	بعد العلاقة الصحية مع الذات	المجموعة
*.000	68.874	1207.782	1	1207.782	بعد إدارة الانفعال	
*.000	50.740	620.892	1	620.892	بعد إدارة التعامل مع الآخرين	
*.000	90.327	9534.515	1	9534.515	الدرجة الكلية للمرونة	
.494	.478	10.598	1	10.598	بعد العلاقة الصحية مع الذات	الجنس
.229	1.504	26.369	1	26.369	بعد إدارة الانفعال	
.212	1.620	19.821	1	19.821	بعد إدارة التعامل مع الآخرين	
.704	.147	15.511	1	15.511	الدرجة الكلية للمرونة	
.818	.054	1.190	1	1.190	بعد العلاقة الصحية مع الذات	الكلية
.444	.601	10.546	1	10.546	بعد إدارة الانفعال	
.228	1.513	18.516	1	18.516	بعد إدارة التعامل مع الآخرين	
.997	.000	.001	1	.001	الدرجة الكلية للمرونة	
.789	.073	1.609	1	1.609	بعد العلاقة الصحية مع الذات	المجموعة*الجنس
.155	2.124	37.255	1	37.255	بعد إدارة الانفعال	
.796	.068	.833	1	.833	بعد إدارة التعامل مع الآخرين	
.580	.313	33.039	1	33.039	الدرجة الكلية للمرونة	
.478	.515	11.422	1	11.422	بعد العلاقة الصحية مع الذات	المجموعة* الكلية
.475	.521	9.144	1	9.144	بعد إدارة الانفعال	

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الأبعاد	مصدر التباين
.524	.415	5.080	1	5.080	بعد ادارة التعامل مع الاخرين	
.406	.710	74.952	1	74.952	الدرجة الكلية للمرونة	
.661	.196	4.345	1	4.345	بعد العلاقة الصحية مع الذات	الجنس* الكلية
.127	2.456	43.075	1	43.075	بعد إدارة الانفعال	
.140	2.293	28.053	1	28.053	بعد ادارة التعامل مع الاخرين	
.184	1.842	194.441	1	194.441	الدرجة الكلية للمرونة	
.518	.427	9.474	1	9.474	بعد العلاقة الصحية مع الذات	المجموعة * الجنس* الكلية
.985	.000	.007	1	.007	بعد إدارة الانفعال	
.948	.004	.053	1	.053	بعد ادارة التعامل مع الاخرين	
.789	.073	7.659	1	7.659	الدرجة الكلية للمرونة	
		22.188	32	710.012	بعد العلاقة الصحية مع الذات	الخطأ
		17.536	32	561.158	بعد إدارة الانفعال	
		12.237	32	391.575	بعد ادارة التعامل مع الاخرين	
		105.555	32	3377.762	الدرجة الكلية للمرونة	
			39	2301.775	بعد العلاقة الصحية مع الذات	الكلية
			39	1967.500	بعد إدارة الانفعال	
			39	1247.600	بعد ادارة التعامل مع الاخرين	
			39	14327.775	الدرجة الكلية للمرونة	

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتبين من الجدول (8) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر المجموعة في جميع أبعاد المرونة وفي الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر الجنس في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر الكلية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر التفاعل الثنائي بين المجموعة والجنس في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر التفاعل الثنائي بين المجموعة والكلية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر التفاعل الثلاثي بين المجموعة والجنس والكلية في جميع الأبعاد، وفي الدرجة الكلية.

- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية وتفسر هذه النتيجة إلى أن المجموعة التي تعرضت للبرنامج الإرشادي لخفض مستوى القلق المستقبل المتي قد أحدثت فروقاً لصالح المجموعة التجريبية وذلك من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية؛ حيث إن برنامج الإرشاد المعرفي سلوكي ساهم في خفض مستوى القلق من خلال استخدام الفنيات والأساليب والإستراتيجيات التي إستخدمت في البرنامج وكانت هذه الأساليب فعالة وذات جدوى وقد ساهم البرنامج في إستبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، لإعادة تنظيم التفكير وإستبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة فالهدف الأساسي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها، وقد تضمن البرنامج على مجموعة من الفنيات والإستراتيجيات التي كان لها الأثر

الفاعل في خفض مستوى قلق المستقبل وكان من أهمها: الحديث الذاتي الإيجابي، مراقبة الذات، التدعيم، التعبير عن المشاعر السلبية والمعتقدات الخاطئة، وقف الأفكار، التنفس العميق، الإسترخاء؛ حيث أسهمت هذه الفنيات في تحقيق هدف البرنامج للمجموعة التي خضعت للبرنامج الإرشادي؛ حيث كانت الباحثة تشرح في كل جلسة المهارة للطلبة وتناقشها، وتعزز الأفكار الإيجابية، وتفند الأفكار السلبية، وقد تم تعزيز الجانب المعرفي السلوكي، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (المدهون، 2009)؛ حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات فعالية البرنامج المعرفي السلوكي والمستند على فنيات سلوكية ومعرفية في خفض مستوى القلق والاكتئاب لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الخاصة من وجهة نظرهم تعزى إلى المجموعة (ضابطة، تجريبية) والجنس (ذكور، إناث) الكلية (علمي، انساني) والتفاعل بينهم؟
للإجابة عن هذا السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الخاصة حسب متغيرات المجموعة الجنس والكلية، والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات لمستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الخاصة حسب متغير

المجموعة الجنس والكلية								
المجموع		ضابطة		تجريبية		التخصص	الجنس	القلق
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
14.412	55.38	8.505	67.67	12.083	48.00	علمي	ذكر	
9.020	60.50	9.347	63.75	3.162	54.00	انسائي		
11.413	58.45	8.886	64.82	9.314	50.67	المجموع		
11.644	55.29	2.082	63.67	12.055	49.00	علمي	انثى	
13.086	56.92	4.590	68.67	8.295	46.86	انسائي		
12.313	56.35	4.528	67.00	9.277	47.64	المجموع		
12.726	55.33	5.955	65.67	11.304	48.44	علمي	المجموع	
11.236	58.64	7.843	65.86	7.568	49.45	انسائي		
11.767	57.40	7.172	65.80	9.177	49.00	المجموع		

يبين الجدول (9) تباينًا ظاهرًا في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الخاصة بسبب اختلاف فئات متغيرات المجموعة والجنس والكلية والتفاعل بينهم.
ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي الجدول (10).

الجدول (10) تحليل التباين الثلاثي لأثر المجموعة والجنس والكلية والتفاعل بينهم في مستوى قلق المستقبل المهني.

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
*.000	33.063	2410.555	1	2410.555	المجموعة
.651	.208	15.164	1	15.164	الجنس
.669	.186	13.551	1	13.551	الكلية
.542	.380	27.669	1	27.669	المجموعة × الجنس
.810	.059	4.272	1	4.272	المجموعة × الكلية

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.947	.005	.332	1	.332	الجنس × الكلية
.146	2.216	161.575	1	161.575	المجموعة × الجنس × الكلية
		72.907	32	2333.024	الخطأ
			39	5399.600	الكلية

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

يتبين من الجدول (10) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر المجموعة في القلق، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر الجنس في القلق ككل.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر الكلية في القلق ككل.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر التفاعل الثنائي بين المجموعة والجنس في القلق ككل.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر التفاعل الثنائي بين المجموعة والكلية في القلق ككل.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر التفاعل الثلاثي بين المجموعة، والجنس والكلية في القلق ككل.
- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر المجموعة في مستوى قلق المستقبل المهني، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي؛ حيث اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (السبعوي، 2008)، فأظهرت النتائج فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدى أعضاء المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج أيضاً بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر الجنس في القلق ككل؛ حيث إن المجموعة التجريبية من الذكور والإناث ولم يظهر اختلاف في مستوى الدلالة الإحصائية لصالح أي من الجنسين، ويمكن تفسير ذلك من خلال عدم ارتباط قلق المستقبل بفئة معينة من الأفراد استناداً إلى ما يتعرضون له من ضغوطات ومسؤوليات، أن كل من الذكور والإناث يتعرضون لمواقف متماثلة ومن المحتمل أن تكون إستجاباتهم لتلك المواقف متشابهة، وإيضاً أصبحت الحياة تعاونية وترابطية ما بين الذكور والإناث، وهذا ما يشير إلى أن الجنسين يسعون إلى تحقيق أهدافهم المتقاربة، ويرغبون بالحصول على عمل ما، لذلك أشارت النتيجة إلى أن كلا الجنسين لديهم قلق المستقبل، على الرغم من اختلاف التطلعات والأمال والأهداف لكلهما، إلا أنهما يتعرضان لقلق المستقبل بنفس المستوى تقريباً، فهم يعيشون في بيئة واحدة ويتعرضون لمثيرات متشابهة، وقد اتفقت هذه الجزئية مع نتيجة الدراسة مع دراسة (المحاميد والسفاسفة، 2007) ودراسة السفاسفة (2017)، أما في ما يتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى صالح الكلية، فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق تعزى إلى اختلاف هذا المتغير، ويمكن تفسير النتيجة استناداً إلى المدة الزمنية التي ترتبط بالدراسة التي تكاد متقاربة لدى جميع التخصصات، بالإضافة إلى أن التخصصات الدراسية محدودة ضمن الكليات العلمية والأدبية، الأمر الذي لم يظهر فروقاً في قلق المستقبل الكلي لدى عينة الدراسة، فقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر الكلية في القلق ككل، وقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (المحاميد والسفاسفة، 2007)، السفاسفة (2017)؛ حيث وجدت فروق تعزى إلى أثر الكلية، ولم تتفق نتائج الدراسة المتعلقة بهذه الجزئية مع أي من نتائج الدراسات التي تضمنتها الدراسة الحالية، وأظهرت أيضاً النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى أفراد العينة تعزى إلى التفاعلات الثنائية والثلاثية بين المتغيرات، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تأثيرات قلق المستقبل التي تكاد تكون متقاربة لدى مختلف الأفراد في بيئة إجتماعية ظروفها الإقتصادية متشابهة وتطلعاتها المستقبلية تتجه نحو تحقيق الطموحات والأمال في ظل ظروف فرضت عليهم، وهكذا فإن معظم الأفراد يكاد أن يكون لديهم نظرة واحدة متقاربة، على اختلاف فئاتهم وتخصصاتهم نحو الظروف المحيطة، كما أن معظم الأمال والأهداف التي يسعى الأفراد إلى تحقيقها هي أهداف ترتبط بالجوانب الإقتصادية والإجتماعية في غالبيتها وخاصة بتأمين مجال العمل.

التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الدراسة بالآتي:
- ضرورة بناء برامج إرشادية لمساعدة طلبة الجامعات الأردنية في رفع سويتهم النفسية وتجاوز معاناتهم لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- ضرورة توفير مختصين في الإرشاد النفسي في عمادات شؤون الطلبة بالجامعات لمساعدة الطلبة في تخطي الأزمات والضغوط النفسية التي تواجههم.
- إجراء دراسات تتناول متغيرات أخرى للطلبة المتوقع تخرجهم مثل: الكفاءة الاجتماعية، وجودة الحياة، والتوافق والتكيف النفسي.

البحث مستل من أطروحة الدكتوراه، جامعة مؤتة (2017) الطالبة شروق معايرة بإشراف الأستاذ الدكتور محمد السفاسفة.

المصادر والمراجع

- أبو حلاوة، م. (2013). *الطريق إلى المرونة النفسية*. مصر: جامعة الإسكندرية.
- بدر، أ. (2003). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 13(38)، 7-62.
- حسانين، ص. (2000). قلق المستقبل والضغوط، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 8(3)، 86-114.
- حمد، ن. (2004). صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الداب، جامعة بغداد.
- الحسيني، ع. (2011). *قلق المستقبل والعلاج بالمعنى*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- السبعواوي، ف. (2008). فاعلية برنامج معرفي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وأثره على الجنس والتخصص، *مجلة العلم والتربية*، جامعة الموصل العراق، 15(2)، 6-7.
- السفاسفة، م. (2017). قلق المستقبل المبنى وعلاقته بالتوجهات بالهدفية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة الخريجين في جامعة مؤتة، *مجلة البلقاء للبحوث والدراسات*، جامعة عمان الأهلية، 20(2)، 9-31.
- عباس، م. (2010). الصلابة النفسية كمتنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، *مجلة كلية التربية*، 26(1)، 168-223.
- العناني، ح. (2000). *الصحة النفسية*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- كرميان، ص. (2008). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا، *أطروحة دكتوراه غير منشورة*، الأكاديمية العربية المفتوحة.
- كفاي، ع. (2012). *الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. عمان: دار الفكر.
- المحاميد، ش. والسفاسفة، م. (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 8(3)، 142-127.
- المدھون، ع. (2009). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى مرونة الأنا لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة، *مجلة العلوم التربوية*، 7(2)، 21-42.
- مسعود، س. (2006). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- المشيخي، غ. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، *أطروحة دكتوراه غير منشورة*، جامعة أم القرى، السعودية.
- معوض، م. (1996). أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، *أطروحة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- ناصر، أ. (2007). أعياء الحرب وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة والاسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، *أطروحة دكتوراه*، كلية التربية، مصر.

References

- Abu Halawa, M. (2013). *The road to psychological resilience*. Egypt. Alexandria University.
- Badr, I. (2003). Level of future orientation and its relationship with some disorders among university youth, *Egyptian Journal of Philosophical Studies*, 13(38), 62-7.
- Hassanein, S. (2000). Anxiety and stress in the future, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 8(3), 86-114.
- Hamad, N. (2004). Self-image and its relationship to social interaction, *Unpublished Master Thesis, College of Arts, University of Baghdad*.
- Husseini, A. (2011). *Pay attention to the future and treatment in the sense*. Cairo: Arab Thought House.
- Sabawi, A. (2008). Effectiveness of a cognitive program to alleviate future anxiety among students of the College of

- Education and its impact on sex and specialization, *Unpublished PhD thesis, Arab Open Academy*.
- Alsafasfah, M. (2017). Concern about the future of career and its relationship to my goals and perceived self-efficacy among graduate students at Mu'tah University, *Al-Balqa Journal for Research and Studies, Al-Ahliyya Amman University*, 20(2), 9-31.
- Abbas, M. (2010). Psychological rigidity as a prediction to reduce psychological tension and aggressive behavior among teachers of the preparatory stage, *Journal of the Faculty of Education*, 26(1), 168-223.
- Anani, H. (2000). *Mental health*. Amman: Dar Al Fikr for Printing, Publishing and Distribution.
- Carmian, S. (2008). Character traits and their relationship to the future concern of temporary workers from Iraqi society in Australia, *Unpublished doctoral thesis, Arab Open Academy*.
- Kafafi, A. (2012). *Mental health counseling*. Amman: Dar Al Fikr.
- Mahamid, Sh., and Safsafah, M. (2007). Concern of the profession of students of the University of Jordan and its relationship to some variables, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 8(3), 127-142.
- Madhoun, Abd. (2009). The Effectiveness of a Counseling Program to Reduce Psychological Stress and Improve Ego Flexibility among Students of Palestine University in Gaza, *Journal of Educational Sciences*, 7(2), 21-42.
- Masood, S. (2006). Some variables related to future anxiety in a sample of adolescents, *Unpublished PhD, Faculty of Education, Tanta University, Egypt*.
- Almashiakhi, Gh. (2009). Future interest and its relationship to both self-efficacy and the level of ambition of a sample of students of Taif University, *Unpublished doctoral thesis, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia*.
- Mouawad, M. (1996). The effect of cognitive therapy and religious psychotherapy in alleviating future anxiety among a sample of university students, *Unpublished doctoral dissertation, Faculty of Education, Tanta University, Egypt*.
- Nasser, I. (2007). War fatigue and its relationship to self-adaptability and social support among university students, *Ph.D. Thesis, Faculty of Education, Egypt*.
- Bitskia, A. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression a homogenous sample, *journal of psychiatry*, 17, 21-37.
- Kobaska, S., Maddi, S., and Puccetti, M. (1985). Effectiveness post-college life, *journal of Research in personality*, 43, 291-306.
- Uyzal, A., and Static, A. (2014). The relationship between the level of flexibility and the ability to deal with future professional concerns, *Journal of psychiatry research*, 45, (2).