

# The Effectiveness of a Counseling Program Based on Alice's Theory in Reducing the Level of Dependency and Future Anxiety among Studying Mothers Who Have Children

Nisreen Hasan Huseen Alnawrasi  
Faculty of Educational Sciences  
Zarqa University  
nisreennawrasi@yahoo.com

Received : 12/02/2022

Accepted :28/04/2022

## Abstract:

This study wants to see how well a counseling program, based on Alice's theory, can help student mothers reduce their dependence and anxiety about the future. The research group is made up of (30) student mothers. They are chosen because they scored the highest on tests measuring dependency and anxiety. These mothers also agreed to take part in counseling based on Alice's theory. They are divided randomly into two groups, with (15) mothers in each group. The study used a method that was partly experimental, and it found that there were important differences between the performances of the two groups. The experimental group did better on the dependence scale and had less anxiety about the future after participating in the program. There are also important differences in scores on the dependence scale and future anxiety between the post-measurement and follow-up measurement in favor of the follow-up measurement.

**Keywords:** Indicative Programme, Alice's Theory, Reliability, Future Concern, Children's Mothers.

# فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية أليس في خفض مستوى الاعتمادية وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال اللواتي

## على مقاعد الدراسة

نسرین حسن حسین النورسي

العلوم التربوية

جامعة الزرقاء

nisreenawrasi@yahoo.com

القبول: 2022/04/28

الاستلام: 2022/02/12

### المخلص:

هدفت الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية أليس في خفض مستوى الاعتمادية وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة، وتتألف عينة الدراسة من (30) أمًا من أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة، واللواتي تم اختيارهن بطريقة قصدية، ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الاعتمادية، وأعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل، واللواتي وافقن على المشاركة في البرنامج الإرشادي القائم على نظرية أليس، حيث تم توزيعهنّ إلى مجموعتين متساويتين عشوائيًا، (15) أمًا في المجموعة التجريبية، و(15) أمًا في المجموعة الضابطة، واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الاعتمادية، وقلق المستقبل تعزى للبرنامج الإرشادي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ )، بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاعتمادية، وقلق المستقبل في القياس البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج الإرشادي، نظرية أليس، الاعتمادية، قلق المستقبل، أمهات الأطفال.

### المقدمة:

من جهة أخرى، فإنّ العديد من الفتيات يُقدمن على الزواج وهنّ على مقاعد الدراسة، حيث يبدأ الصراع الداخلي والخارجي بالظهور من خلال عدم الرضا عن النفس، وعدم إرضاء الآخرين، خاصةً بوجود أطفال، فُصبح الأم قلقة على مستقبل أبنائها بسبب عدم تفرغها لهم، واعتمادها على الزوج والعائلة في تربيتهن وتلبية احتياجاتهم، فمن واجب الزوج مراعاة الأم بالتخفيف من مهماتها، وأخذ بعض أدوارها حتى لا تشعر بالقلق الدائم، فلا تتمكن من إنجاز واجباتها المنزلية ولا واجباتها الدراسية.

إلى جانب ذلك، تُعدّ الاعتمادية أمرًا غير صحي، حيث يتّصف بعدم اتخاذ أي قرار حتى لو كان بسيطًا، فالشخص الاعتمادية بحاجة ماسة لشخصٍ آخر يضع عنه القرارات، ويحسم جميع المواقف، ويوضح سوية يمرّ بها الشخص، وينتظر العون من أشخاص آخرين، ويحتاج منهم كل الدعم والرعاية واتخاذ القرارات.

كما يُعد مفهوم الاعتمادية من أكثر المفاهيم شيوعًا في الدراسات النفسية الحديثة، والمتفحص لتطور هذا المفهوم يجد أنه كان محور اهتمام الباحثين في علم النفس الإكلينيكي، وذلك من أجل تحديد أنماط

تحتل الأم مكانة مرموقة في المجتمع، فهي التي تسعى لتربية أطفالها وإطلاقهم للمجتمع والحياة المستقبلية، وتُعدهم إعدادًا جيدًا، وتعمل على تنشئتهم تنشئة سليمة، وتُتميّ صلابةهم النفسية؛ كي يُحققوا النجاح في الحياة، ويُقاوموا صعوباتها، فقد كانت الأم في الماضي تعمل فقط في منزلها، وتهتم بأطفالها ومستلزماتهم، ولكن تغيرت الأحوال بمرور الزمن، ففي القرن الحادي والعشرين أصبحت تخرج من منزلها وتشارك الرجل في العمل والدراسة.

في الوقت الحالي، تعيش المرأة العديد من التقلبات والتعقيدات في مختلف الأمور التي أثّرت في جميع المظاهر الحياتية، وما زاد عليها من اضطرابات نفسية وسلوكية ناتجة عن ضغوط الحياة، فبتطور الحياة الحديثة وتقدمها اللامحدود أصبحت المرأة تواجه الكثير من الأمور والمواقف التي من الممكن أن تهدد حياتها وحياتها أطفالها في المستقبل، وهذا أدى إلى زيادة قلقها تجاه ما سيحدث في مستقبلهم وحياتهم، وما تتوقعه من أحداث قد لا يتمكنون من اجتيازها أو مواجهتها؛ لذلك فإنّ قلق المستقبل يُهيئ للوقوع بالمشاكل مما يؤثر على سلوك الأسرة بأكملها، وقد يكون قلق المستقبل بدرجة عالية فيدخل في توازن حياة الأسرة.

**مشكلة الدراسة:**

نظراً لطبيعة عمل الباحثة في مجال التعليم، بالإضافة إلى أنها على اطلاع بمشاكل الطلبة والضغوطات التي تواجههم وخاصةً الإناث، وقلة الدراسات التي جمعت بين متغيري الاعتمادية وقلق المستقبل لفئة الأمهات اللواتي على مقاعد الدراسة، من هنا انطلقت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على تلك الفئة؛ حتى تكشف عن جانب مهم في حياتهنّ يتمثل في الاعتمادية وقلق المستقبل؛ بهدف خفض من هاتين الظاهرتين، حيث ستقوم الباحثة بتصميم دراسة تحت عنوان: "فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية أليس في خفض مستوى الاعتمادية وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة"، والتي تهدف إلى خفض من ظاهرتي الاعتمادية وقلق المستقبل.

وقد تواجه الأمهات مشكلات عدة خصوصاً وهنّ على مقاعد الدراسة، حيث في هذه المرحلة تكثر الضغوطات والصعوبات على الأمهات في الدراسة من جهة، وتربية الأطفال من جهة أخرى، نظراً لأن الاعتمادية وقلق المستقبل من السلوكات السلبية التي قد تؤثر على الأم والأسرة ومن ثم المجتمع.

وأكدت العديد من الدراسات أن ظاهرتي الاعتمادية وقلق المستقبل في ازدياد مع التطورات التي تحدث باستمرار، لذا أشارت دراسة (Choucair, Zainab, 2005) إلى أن القلق المستقبلي يبيّن الخطر لحياة الامهات نفسياً وأسريراً واجتماعياً، فعندما يدخل القلق للأُم تشعر تلقائياً أنها لا تملك الاستقرار والأمان والسعادة في حياتها وحياة أطفالها، بل يرتادها الشعور الدائم بقلّة الراحة، وعدم الاستقرار النفسي، والتشاؤم من الآتي.

**وتسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:**

ما فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية أليس في خفض مستوى الاعتمادية وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة؟

**أسئلة الدراسة:****يتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:**

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند  $(\alpha=0.05)$  بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاعتمادية تعزى للبرنامج الإرشادي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية  $(\alpha=0.05)$ ، بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل، تعزى للبرنامج الإرشادي؟

بعض الاضطرابات النفسية، والتي تتضمن المشاعر والاتجاهات الخاصة بالذات والعلاقات الشخصية المتبادلة (Haidar, 2013).

فالاعتمادية هي أن يعتمد الإنسان في استقراره الداخلي على أمور خارجية، وبالتالي فإنّ الاعتمادية هي محاولات مستمرة للسيطرة على البيئة الخارجية من أشياء وأشخاص بحثاً عن الاستقرار والتوازن النفسي دون جدوى (Saliha, 2007).

يُعد القلق أمراً طبيعياً في حياة الإنسان، وقد يكون مطلباً إذا كان في الحدود الطبيعية، حيث يُعد مُحفزاً ودافعاً للفرد لاتخاذ الطرق السليمة في مواجهة المواقف التي تواجهه، ولكن حينما يزداد القلق عن حدّه الطبيعي، فإنّ الأمر يختلف فيصبح القلق عائقاً ومحبطاً للفرد، وظاهرة القلق أخذت بالتزايد في عصرنا الحالي؛ وذلك للتغيرات المتسارعة، وزيادة تكاليف الحياة الاقتصادية والمهنية والمتطلبات الأسرية والاجتماعية خصوصاً لدى الشباب، الذين لديهم آمال وتطلعات وأهداف مستقبلية يرغبون في تحقيقها؛ مما يجعلهم يفكرون كثيراً في كيفية تحقيق تلك الأهداف والتطلعات (Al-Rrdy, 2020).

كما أنه جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم، أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف المهمة، وفقدان السيطرة على الحاضر، وعدم التأكد من المستقبل، ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام (Abdul Hamid, 2020).

إضافة إلى ذلك، فتُعدّ تطبيقات نظرية ألبرت أليس في الإرشاد النفسي ذات فاعلية بحل العديد من المشكلات النفسية، مثل: القلق والاكتئاب والتوتر، حيث تم العثور على أدلة تُثبت نجاعة هذا الأسلوب في معالجة القلق من مثل دراسة (Lasinsky, 2020)، حيث أظهرت فاعلية نظرية أليس في علاج القلق لدى الأمهات.

يُعد العلاج المعرفي السلوكي من أفضل الأساليب العلاجية التي ساهمت في علاج كثير من الاضطرابات النفسية، حيث يعتمد هذا العلاج على تعديل بعض الجوانب السلوكية والمعرفية والانفعالية لدى الفرد؛ وذلك من خلال تعديل سلوكه، والتأثير على ما يرتبط بهذا الاضطراب من توترات سواء أكانت مشاعر اكتئابية، أم عدم ارتياح، أم ضعف الثقة بالنفس، أم انخفاض تقدير الفرد لذاته، وتُشير نتائج الأبحاث والدراسات التي أُجريت في هذا المجال إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج العديد من الاضطرابات، حيث أكدت على تفوقه على الأساليب العلاجية الأخرى، وأفضليته على المدى الطويل (Ahmed, Sherihan, and Khader, 2020).

من هنا، فإنّ الدراسة الحالية تسعى للتأكد من فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية أليس في خفض مستوى الاعتمادية وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة.

**التعريفات المفاهيمية والإجرائية:**

- البرنامج الإرشادي: يُعرف بأنه عبارة عن برنامج مخطّط

ومنظّم يقوم على أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بشكل فردي أو جماعي لكافة أعضاء الجماعة أو المؤسسة؛ بهدف المساعدة في تحقيق النمو السوي، والعمل على تحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها (Birturk & Karagun, 2015). ويُعرف إجرائياً: بأنه عبارة عن مجموعة من الطرق والأساليب المختلفة التي تحتوي على تدريبات مستندة لنظرية أليس؛ للحدّ من الاعتمادية وقلق المستقبل، والتي تُقدّم خلال فترة زمنية محددة؛ بهدف مساعدة أفراد المجموعة التجريبية للحد من الاعتمادية وقلق المستقبل، ويتكون البرنامج من (12) جلسة إرشادية، وتراوحت مدة الجلسة الواحدة (90) دقيقة بواقع جلسيتين أسبوعياً؛ حيث سيتم تطبيق البرنامج في جامعة الزرقاء الخاصة بعد أخذ الموافقة من عمادتي القبول والتسجيل وشؤون الطلبة.

- الاعتمادية: هي عبارة عن رضوخ باتخاذ أي قرارات للآخرين، والحاجة الدائمة للطمأنينة وعدم الرغبة باتخاذ أي قرار؛ مما يؤدي إلى الانزعاج العصبي، والرغبة في الدعم العاطفي (Kivlighan, et al, 2020). وتعرف إجرائياً: بأنها العلامة التي حصلت عليها الأمهات اللواتي على مقاعد الدراسة على مقياس الدراسة.

- قلق المستقبل: عزفه (Masood, Sana, 2005) بأنه فرع من الماضي ينمو وينتقل إلى المستقبل، حيث يتركز مع الشخص، ويتمكّن منه فيصبح متشائماً عاجزاً عن تحقيق أي هدف حتى لو كان مهماً في حياته. ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي حصلت عليها الأمهات على مقياس قلق المستقبل المعتمد لهذا البحث.

- الأمهات اللواتي على مقاعد الدراسة: يُعرفن إجرائياً بأنهنّ الطالبات المتزوجات اللواتي يدرسنّ على مقاعد الدراسة الجامعية ولديهنّ أطفال.

**حدود الدراسة ومحدداتها:**

عمّمت هذه الدراسة في ضوء الحدود والمحددات الآتية:

- الحدود البشرية: طبقت الدراسة على عينة من الطالبات الأمهات المكونة من (30) أمّاً.
- الحدود المكانية: طبقت الدراسة في جامعة الزرقاء في محافظة الزرقاء.
- الحدود الزمانية: طبقت الدراسة خلال الفصل الصيفي (2020-2021).

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $0.05=\alpha$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاعتمادية في القياسين البعدي والتتبعي؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $0.05=\alpha$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي؟

**أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يأتي:

1. استقصاء فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $0.05=\alpha$ )، بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاعتمادية، تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي.

2. استقصاء فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $0.05=\alpha$ )، بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على قلق المستقبل، تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي.

3. التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية ( $0.05=\alpha$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في مستوى الاعتمادية وقلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي.

**أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في جانبين، وهما:

**الأهمية النظرية:**

تكمن الأهمية النظرية في الإضافة العلمية التي ستقدمها الدراسة الحالية إلى المكتبة العربية، كما تكمن في أهمية الموضوع الذي تتناوله، وهو خفض مستوى الاعتمادية وقلق المستقبل لدى الأمهات اللواتي على مقاعد الدراسة، مع إعداد برنامج إرشادي للتعامل مع المشكلة.

**الأهمية التطبيقية:**

في ضوء ما ستسفر عنه الدراسة من نتائج، يمكن الاستفادة من هذه النتائج فيما يأتي:

1. استخدام البرنامج الإرشادي الذي يستند على نظرية أليس لخفض مستوى الاعتمادية وقلق المستقبل لدى الأمهات اللواتي على مقاعد الدراسة، مما يساعدهم على خفض الاعتمادية وقلق المستقبل، ومواجهة المواقف المختلفة في الحياة.
2. إن النتائج التي سنكشف عنها الدراسة، يمكن أن تساهم في وضع بعض الحلول للمرشدين التربويين العاملين ضمن المجال التربوي والنفسي؛ لخفض الاعتمادية وقلق المستقبل لدى الأمهات اللواتي على مقاعد الدراسة، وكذلك وضع مقترحات لإرشاد هذه الفئة من المجتمع.

- عدم مقدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي يواجهها في حياته.
- إحساس الفرد الدائم بعدم الأمان وقلة الارتياح.
- شعور الأسرة بعدم المقدرة على حل مشكلات الأبناء.
- التثكك الأسري.

### الاعتمادية:

تعد الشخصية الاعتمادية شخصية اتكالية لا تحاول إبداء الرأي بأي موضوع، فإن الشخص الاعتمادي الذي يتكلم على الآخرين يحاول دائماً الاقتراب منهم وإرضاءهم، والابتعاد عن كل شيء يؤذيهم ويزعجهم، أو يسبب لهم الإهانة حتى لو كان ذلك الأمر مقلماً لهم، حيث ترى عزت (2004) أن الاعتمادية تلحق بصاحبها بالأذى، حيث يصبح شخصاً غير مسؤول عن أي رأي يتخذه، بل يصل إلى نجاح أهدافه العاطفية والوظيفية عن طريق الآخرين.

وهناك العديد من الأسباب لظهور الشخصية الاعتمادية بواسطة علماء النفس والاجتماع وعلماء البيولوجية، يُمكن إيجازها وفق الآتي:

1. أسباب نفسية: حيث ترى نظرية التحليل النفسي بأن الصراع الداخلي والصدمات النفسية العاطفية التي يمر بها الفرد منذ مرحلة الطفولة، تعمل على إصابته بالكبت والإحباط، وتتكون لديه سلوكيات تُعيد تكرار أنماط السلوك نفسها، حيث يرى فرويد أن الاضطراب ينشأ بسبب اختلاف قيام الفرد بوظائفه الناتجة عن اختلال الحركة الدينامية، واختلال المواقع بين الأنا، والهو، والأنا الأعلى، حيث يكون هذا الصراع بين المجتمع والغرائز، حيث إن الأنا لا يستطيع القيام بوظيفته بشكل كافٍ؛ مما يؤدي إلى أن يتغلب عليها وعلى الأنا الأعلى، حيث إنها تعمل على مواجهة التوترات اللاشعورية، مثل: الكبت الذي يظل في اللاشعور إلى أن يظهر في مرحلة أخرى، كما أن من أسباب الاضطراب من وجهة نظر فرويد هو تعلم غير سوي في مرحلة الطفولة، حيث يعود ذلك إلى الصراعات الداخلية التي يعيشها الطفل؛ بسبب الدوافع الداخلية التي تدفعه إلى سلوك معين، وقوى خارجية تقمع هذا السلوك، حيث يعمل هذا الصراع إلى اضطراب السلوك (Al-Shayeb Alia, 2016).

2. أسباب اجتماعية وأسرية: يُعد المحيط الذي يعيش فيه الفرد ضمن أسرته والعيش في بيئة صالحة تجعله يفهم دوره ومسؤولياته منذ الصغر، حيث ينشأ مدرّكاً لحقوقه وواجباته تجاه أسرته ومجتمعه؛ مما يؤدي به إلى الاستقرار النفسي والعاطفي، كما أن أي خلل في التنشئة الاجتماعية للفرد تجعله معتمداً على أشخاص آخرين لتكون له قيمة في الحياة، بالإضافة إلى أن مواقف الإحباط والفشل التي تمر بها الأسرة والفرد تجعل الشخص مقتنعاً بشكل أكبر أنه عاجز وليست لديه قدرات، ويفقد ثقته بنفسه، ولربما ينسحب إلى عالمه ويتخلى عن اهتماماته، وتتكون لديه الشخصية التابعة (Haidar, Abdel Aziz, 2016).

- محددات الدراسة: عمّت النتائج المعتمدة على خصائص العينة ودرجة تمثيلها للمجتمع المأخوذة منه، والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المستخدمة.

### الإطار النظري والدراسات السابقة.

#### أولاً: الإطار النظري:

تناول هذا الجانب المفاهيم الأساسية المتعلقة بمتغيرات الدراسة، وهي: أمهات الاطفال اللواتي على مقاعد الدراسة، وقلق المستقبل، ومستوى الاعتمادية، ونظرية أليس، وكذلك عدد من الدراسات السابقة التي بحثت بهذا المجال.

#### الأمهات:

تواجه المرأة الكثير من العثرات والصعوبات التي تجدها خلال مسيرتها في الحياة، وما زاد عليها من تحملها مسؤولية الأطفال ورعايتهم، فتطور الحياة الحديثة وتقدمها أصبحت المرأة تواجه الكثير من المواقف التي من الممكن أن تهدد حياتها وحياة أطفالها في المستقبل؛ مما أدى إلى زيادة قلقها تجاه ما سيحدث لمستقبل أطفالها؛ لذلك فإن قلق المستقبل يهيئ للوقوع بالمشاكل؛ مما يؤثر على سلوك الأسرة بأكملها، وقد يكون قلق المستقبل بدرجة عالية فيخل في توازن حياة الأسرة.

#### قلق المستقبل:

يعد قلق المستقبل أحد المشكلات التي ظهرت في العصور الحديثة، حيث أصبحت مهمة في مجالات البحوث العلمية، حيث إن جميع أشكال القلق لها أثر على الحياة المستقبلية، ولكن بمقدار محدد من الوقت بخلاف القلق المستقبلي الذي يحتاج وقتاً طويلاً وعلى المدى الطويل، ففي وقتنا الحاضر وبعد التطورات السريعة المستمرة، ومع زيادة مطالب الحياة، ازدادت نسبة القلق المستقبلي لدى الأفراد وخصوصاً الأمهات (Zaleski, 1998). ويرى alsayid. Hala (2008) أن قلق المستقبل موجة انفعالية تتكون لدى الأشخاص عند شعورهم بالتشاؤم، وعدم القبول، والخوف من الحياة المستقبلية بمشكلاتها.

#### أسباب قلق المستقبل:

- تعددت أسباب قلق المستقبل وتنوعت، حيث يوضحها العجمي (2004) في الآتي:
- عدم القدرة في الوصول لأهداف الفرد وطموحاته.
  - شعور الفرد بأن حياته ليست ذات أهمية.
  - عدم تمييز الفرد بين الأماني والتوقعات المبنية على الواقع.
  - قلة مقدرة الفرد على ترتيب الأفكار لتصعد به نحو المستقبل.
  - إحساس الفرد أنه غير منتم لأسرته ومجتمعه.

**أولاً: الدراسات التي تناولت الاعتمادية:**

هدفت دراسة (Al-Marri, Salwa, 2015) التعرف إلى الاعتمادية ونقد الذات السلبي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الكمالية والشرة العصبي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض، وتكونت عينة الدراسة من (363) طالبة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض، وشملت أدوات الدراسة كلاً من: مقياس الاعتمادية، ومقياس نقد الذات، وقائمة الكمالية، ومقياس الشرة العصبي، أما نتائج الدراسة فجاءت وفق الآتي: وجود علاقة جوهرية موجبة دالة إحصائياً بين الشرة العصبي وكل من الاعتمادية ونقد الذات السلبي، بينما توجد علاقة سلبية غير إحصائية بين الشرة العصبي والكمالية لدى طالبات الجامعة، كما وجد أن تقييد تأثير الاعتمادية ونقد الذات السلبي عن العلاقة بين الكمالية والشرة العصبي يُضعف من هذه العلاقة، وأن درجة الشرة العصبي تزداد بفعل التأثير المشترك بين كل من الاعتمادية، ونقد الذات السلبي والكمالية. وهدفت دراسة (Al-Shayeb, Alia 2016) إلى قياس فاعلية التدخل المبكر لخفض العناد والاعتمادية؛ لتحسين مساعدة الذات للأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعليم. وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في (30) طفلاً وطفلةً من بين أطفال مدارس التربية الفكرية بشبين الكوم، والعينة الأساسية في (40) طفلاً وطفلةً من بين أطفال مدارس التربية الفكرية بشبين الكوم، وتكونت أدوات الدراسة من اختبار ستانفورد بينيه للكفاءة، ومقياس العناد للأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعليم، ومقياس الاعتمادية للأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعليم. وتناولت الدراسة عدداً من النقاط الرئيسية وهي، أولاً: التدخل المبكر لدى المتأخرين عقلياً، ثانياً: العناد لدى الأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعليم، ثالثاً: مساعدة الذات لدى الأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعليم، واختتمت الدراسة بالإشارة إلى أبرز النتائج التي توصلت إليها، ومنها: وجود فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يعني أن برنامج التدخل المبكر المستخدم، له أثر إيجابي في السلوك العنادي والاعتمادية، وتحسين مساعدة الذات لدى الأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعليم، حيث تؤكد العديد من الدراسات على فاعلية برامج التدخل المبكر في خفض حدة الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعليم. وهدفت دراسة (Razzaq, Ayam and Jabbar, Mustafa, 2020) التعرف إلى مستوى الاتكالية لدى طلبة الكلية، ومستوى الثقة بالنفس لدى طلبة الكلية، والعلاقة الارتباطية بين الاتكالية المعرفية والثقة بالنفس لدى طلبة الكلية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الذي يستهدف وصف الظواهر النفسية بشكل عام، وعن طريق جمع البيانات وتحليلها، وتم تحديد مجتمع البحث بطلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية للدراسات الصباحية للعام الدراسي (2018-2019)، وبعد إجراء

3. العوامل البيولوجية: يؤثر تطور الطفل ونموه في السنتين الثانية والثالثة على كيفية التفاعل بالحالة المزاجية للطفل مع كيفية الارتباط والنمو التنظيمي للألم، حيث إن الأطفال الذين ينمون في جو من التوتر يكونون أقل تعلقاً بالألم، أما الطفل الذي ينمو في جو لا يسوده توتر فإن درجة تعلق الطفل بألمه وتواصله معها تكون أفضل، فالطفل الذي يفتقر إلى التعلق والارتباط الوالدي، تتطور لديه أنماط سلوك تؤدي إلى تطور سمات الشخصية الاعتمادية (Rokaya, Masoudi, 2013).

**ويميل بعض الفرد إلى طلب الاعتماد على الآخرين أكثر من بعضهم لأسباب كثيرة منها (الغذافي، 2014):**

1. المغالاة في تدليل الفرد بشكل يؤدي إلى ميله إلى الاعتماد على الآخرين؛ بسبب فقد الثقة في قدرته، ولعجزه عن الشعور بالقدرة على الاستقلال.
2. في حالة شعور الفرد بالحرمان العميق مما يجعله متلهفاً بشكل غير عادي للحصول على أكثر ما يمكن من اهتمام الآخرين.
3. في حالة عدم تعزيز سلوك الفرد بشكل إيجابي، فقد يعمل جاهداً على الحصول على التعزيز المرغوب، ولو كان ذلك عن طريق الخضوع للآخرين.

**البرنامج الإرشادي:**

ويقصد به وضع مخطط مدروس متجه نحو نظرية محددة، ويطبق على مجموعات لديهم المعاناة أو المشكلة نفسها (Zahran, Hamed, 1998)، وسوف يستخدم الباحث في هذه الدراسة طريقة الإرشاد الجمعي بما أن هذه الطريقة أثبتت جدارتها مع جماعة الطلبة والمرافقين والأزواج. وقد عمل العديد من المرشدين وعلماء النفس على إظهار الإرشاد الجمعي لمواجهة الكثير من المشاكل المتشابهة التي تزداد مع مرور الأيام، حيث من الممكن للمرشد أن يختصر الوقت والجهد في تقديم خدماته لمجموعة من الأفراد لديهم المشكلة نفسها، وذلك الأمر مفيد للأفراد بتخفيف الإحساس بالوحدة النفسية، لاعتماده على التشارك والتفاعل بين أعضاء الفريق من خلال المشاركة والعمل الجماعي، وإظهار مواقف اجتماعية غير سوية والعمل على تعديلها (albitar, 2002).

**الدراسات السابقة:**

قامت الباحثة بالاطلاع على الكثير من الدراسات العربية والأجنبية التي تحدثت عن متغيرات الدراسة الحالية، وقسمت على محورين: المحور الأول الذي تحدث عن الاعتمادية، والمحور الثاني تحدث عن دراسات لها علاقة بقلق المستقبل، والتي سنقدمها حسب الأقدمية، وفقاً للآتي:

البرنامج واستمر لمدة ثلاثة أسابيع، وأظهرت نتائج هذه الدراسة فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي والمستند على فنيات سلوكية ومعرفية في خفض مستوى القلق والاكتئاب لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

وهدف دراسة (Al-Sumairi, Najah and Saleh, 2013) وهدفت دراسة (Aida, 2020) إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق المستقبل، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة؛ حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، واستخدمت الدراسة قياساً لقلق المستقبل، وبرنامجاً للتخفيف من حدة قلق المستقبل، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح التطبيق البعدي، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية.

وهدف دراسة حماد (Hammad, 2016) إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل وتخصص الطالب لدى عينة من الجامعيين في ضوء متغيري الجنس والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (380) طالباً وطالبة من طلبة جامعة نجران، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس قلق المستقبل المكون من (45) فقرة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين متغيري قلق المستقبل والاتجاه نحو التخصص، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق والاتجاهات لصالح طلبة الكليات العلمية ولصالح الطلاب الذكور.

وهدف دراسة أبو إيليا (Abo Elela, 2017) إلى الكشف عن أثر التفكير الإيجابي والفعال في تخفيض قلق المستقبل لدى طلاب الاقتصاد المنزلي في جامعة الإسكندرية، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً، وبعد تطبيق مقياس مخاوف المستقبل قبل البدء بإستراتيجية التفكير الفعال والإيجابي، ومن ثم أُعيد تطبيق المقياس بعد الانتهاء من التجربة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على بُعد التفاؤل لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة.

وهدف دراسة (Awadeh Zainab, 2017) إلى معرفة مصادر الضغوطات النفسية لدى النساء الميعلات لأسرهن في الأردن، إضافة إلى معرفة مستوى قلق المستقبل لديهن، وكذلك التعرف إلى العوامل المتنبئة بالضغوطات النفسية وقلق المستقبل لديهن، وقد تكونت عينة الدراسة من (300) امرأة من النساء الميعلات لأسرهن، تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة، ولتحقيق أهداف الدراسة؛ قامت الباحثة بتطوير أداة لقياس مصادر الضغوطات النفسية، وأداة لقياس مستوى قلق المستقبل،

التحليل الإحصائي أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الانتكالية المعرفية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية.

وهدف دراسة (Alsayid. Hala, 2020) إلى دراسة اضطراب الشخصية الاعتمادية، واضطراب الشخصية والتجنيبية لدى طلاب الجامعة، ولتحقيق الخصائص السيكومترية لمقاسي اضطراب الشخصية الاعتمادية، واضطراب الشخصية والتجنيبية على البيئة المحلية وخاصة بيئة طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (537) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة قناة السويس، وشملت أدوات الدراسة مقياس الاعتمادية، ومقياس اضطراب الشخصية والتجنيبية، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس الالكسيثيميا، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثيرات سببية بين اضطراب الشخصية والتجنيبية كمتغير تابع، والالكسيثيميا كمتغير مستقل؛ من خلال الاكتئاب والاعتمادية كمتغيرات وسيطة، وتوجد تأثيرات سببية بين اضطراب الشخصية الاعتمادية كمتغير تابع، والالكسيثيميا كمتغير مستقل من خلال الاكتئاب والتجنيبية كمتغيرات وسيطة.

وهدف دراسة (Muhammad, Israa and Abdel-Hafez, Laila and Abdel-Maqsoud, Asmaa and Muhammad, Sumaya 2020) التعرف إلى الفروق بين النوع الاجتماعي في اضطراب الشخصية الاعتمادية، ومعرفة العلاقة بين اضطراب الشخصية الاعتمادية والمخططات المعرفية اللاتكيفية، وتكونت عينة البحث من (227) طالباً وطالبة من كلية التربية بالفرقة الثانية بمتوسط عمري قدره (19.8) سنة، وانحراف معياري قدره (0.75) سنة، واشتملت أدوات البحث على مقياس اضطراب الشخصية الاعتمادية، إعداد الباحثة استبيان المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة (النسخة المختصرة) "ليونج" تعريب وتقيين (Mohamed El -Sayed - Rahman - Mohamed Ahmed Ibrahim, 2014)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوع الاجتماعي في اضطراب الشخصية الاعتمادية لصالح الإناث، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اضطراب الشخصية الاعتمادية وجميع مجالات المخططات المعرفية اللاتكيفية، وهي: (الانفصال والرفض، قصور الاستقلال الذاتي والمجال، التوجه من خلال الآخر، الحذر المفرط والكتب)، أما مجال ضعف الحدود أو القيود فإنه لا يرتبط بالاعتمادية.

### ثانياً: الدراسات التي تناولت قلق المستقبل:

هدفت دراسة ليكرست وتولين (Leqerstee & Tulen, 2010) التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات معرفية سلوكية في خفض مستوى قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من الأطفال مكونة من (91) طفلاً، وذلك من خلال مجموعتين تجريبيتين، طُبّق عليهم

### التعقيب على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات التي قامت الباحثة بمراجعتها، حيث كان منها الدراسات العربية وكذلك الأجنبية، والتي ركزت على أهم مفاهيم الدراسة الحالية، حيث كان هناك العديد من الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية.

وقد لاحظت الباحثة وجود بعض الثغرة -في حدود علم الباحثة- في الدراسات التي تجمع القلق والاعتمادية في برنامج إرشادي جمعي، حيث تُركز هذه الدراسة بشكل خاص على الجمع بين هذين المتغيرين لدراسة فاعلية برنامج إرشادي جمعي للتخفيف من حدة القلق والاعتمادية لدى الأمهات اللواتي على مقاعد الدراسة.

وسيتم الاستفادة لاحقاً من هذه الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة، والتعرف إلى أهم المفاهيم والتعريفات التي تتعلق بمتغيرات الدراسة الأساسية.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد المنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج شبه التجريبي.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها ودعمها بنتائج الدراسات السابقة، وكذلك في حجم العينة المستخدمة في الدراسة ونوعها.

كما وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الفترة الزمنية التي طُبقت فيها الدراسة، وفي العينة التي تطبق عليها كذلك.

كما واستفادت الباحثة من دراسات سابقة في تحديد الأدوات المستخدمة في الدراسات الحالية، كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة للتعرف إلى المراجع الأكثر تعاملًا مع متغيرات الدراسة، والتي تعاملت معها في الإطار النظري، وكذلك في اختيار عينة الدراسة الحالية، وبناء الأداة المناسبة لها، واختيار أنسب الأساليب الإحصائية لتحليل بيانات الدراسة.

### الطريقة والإجراءات:

يتضمن هذا الجانب وصفاً للمنهجية المتبعة في هذه الدراسة، ووصفاً لأفراد الدراسة وعينتها، كما يتضمن عرضاً لأدوات الدراسة التي تم تطويرها في ضوء ملاحظات المحكمين، وطرق التحقق من صدقها وثباتها، وعرضاً موجزاً للبرنامج الإرشادي المستند عليه في تنفيذ الدراسة، إضافة إلى توضيح الأساليب والمعالجات الإحصائية التي تم اعتمادها لتحليل البيانات.

### منهجية الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي؛ نظراً لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد

حيث تم التحقق من دلالات الصدق والثبات لكل منها، وأظهرت النتائج أن مستوى مصادر الضغوطات النفسية لدى النساء المعيلات لأسرهن على المقياس الكلي كان متوسطاً، حيث جاء البُعد الاقتصادي في المرتبة الأولى بدرجة متوسط، في حين تلتها مصادر الضغوطات: (المهنية، الجندرية، الأسرية، الاجتماعية) على التوالي، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن المتغيرات التي تؤثر على مقياس مصادر الضغوطات النفسية ككل، هي: (عدد الأبناء، نوع السكن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية)، بينما لم تُظهر المتغيرات: (العمر، عدد سنوات الإعاقة، مكان الإقامة) وجود تأثير على مستوى مصادر الضغوطات النفسية ككل، كما أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن على المقياس الكلي كان متوسطاً، حيث جاء البُعد الأسري والاقتصادي في المرتبة الأولى ضمن مستوى مرتفع، تلاهما البُعد الاجتماعي والجسدي على التوالي ضمن مستوى متوسط، في حين جاء البُعد النفسي في المرتبة الأخيرة بمستوى منخفض، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن المتغيرات التي تؤثر على مستوى قلق المستقبل ككل هي: (عدد الأبناء، نوع السكن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية)، بينما لم تُظهر المتغيرات: (العمر، عدد سنوات الإعاقة، مكان الإقامة) وجود تأثير على مقياس قلق المستقبل ككل.

وهدف دراسة بيوركوفا (Burkova, et al., 2021) إلى استقصاء القيود المفروضة على جائحة (COVID-19) السابقة والمستمرة، إلى تغييرات جوهرية في الحياة اليومية. حيث تؤثر الجائحة وإجراءات مكافحتها سلباً على الصحة النفسية. وقد تم جمع البيانات المبلغ عنها ذاتياً من (15375) مشاركاً من (23) دولة في الفترة من مايو إلى أغسطس (2020) خلال المراحل المبكرة من جائحة (COVID-19). وقد تم استخدام استبيانين بقياسان مستوى القلق في هذه الدراسة - مقياس اضطراب القلق العام (GAD-7)، وجرى قلق الحالة (SAI). وتم أيضاً اختبار الارتباطات بين مجموعة من المؤشرات الاجتماعية حول القلق أثناء (COVID-19) على سبيل المثال: (الجنس، والعمر، والبلد، والعيش بمفرده). حيث تبين القلق المبلغ عنه ذاتياً خلال الموجة الأولى من جائحة (COVID-19) عبر البلدان، حيث تم الإبلاغ عن المستويات القصوى في البرازيل وكندا وإيطاليا والعراق والولايات المتحدة الأمريكية. وتم أيضاً فحص الفروق بين الجنسين في مستويات القلق أثناء (COVID-19)، وأظهرت النتائج أن النساء أبلغن عن مستويات أعلى من القلق مقارنة بالرجال. وبنحو عام، أظهرت نتائج الدراسة أن أعراض القلق المبلغ عنها ذاتياً كانت أعلى مقارنة بتلك التي تم الإبلاغ عنها بشكل عام قبل الجائحة. ونستنتج أن مثل هذه الأبعاد الثقافية، مثل: الفردية/الجماعية، ومسافة القوة والرخاوة/الضييق، قد تعمل كآليات تكيفية وقائية ضد تطور اضطرابات القلق في حالة الوباء.

الدراسة بجامعة الزرقاء.

مجموعة من المحكمين، وتطبيق الأدوات على عينة استطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتمثل أدوات الدراسة في الآتي:

### أولاً: مقياس الاعتمادية.

التحقق من صدق مقياس الاعتمادية:

أولاً: صدق مقياس الاعتمادية:

#### 1. الصدق (المحتوى) الظاهري:

قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من الباحثين والاساتذة من أصحاب الخبرة والاختصاص من جامعات أردنية وعربية، حيث بلغ عددهم (10) محكمين؛ للتحقق من صدق المضمون للمقياس، ولتحديد مدى وضوح العبارات، ومناسبة الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه في ضوء تعريف البعد، حيث كانت نسبة الاتفاق بين الباحثين أكثر من (90%) وقد استجابت الباحثة لأراء السادة المحكمين، وقامت بتعديل ما يلزم في ضوء مقترحاتهم.

#### 2. صدق البناء الداخلي:

تم التحقق من الصدق البنائي للمقياس بحساب معامل بيرسون بين درجة الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يبين ذلك:

الجدول (1) قيم معاملات ارتباط بيرسون لفقرات مقياس الاعتمادية مع الدرجة الكلية

م	معامل الارتباط						
1	**0.652	12	**0.636	23	**0.522	34	**0.754
2	**0.857	13	**0.652	24	**0.522	35	**0.568
3	**0.625	14	**0.625	25	**0.522	36	**0.858
4	**0.745	15	**0.526	26	**0.522	37	**0.748
5	**0.625	16	**0.784	27	**0.522	38	**0.658
6	**0.652	17	**0.658	28	**0.522	39	**0.745
7	**0.558	18	**0.748	29	**0.522	40	**0.656
8	**0.636	19	**0.655	30	**0.522	41	**0.858
9	**0.565	20	**0.758	31	**0.522	42	**0.748
10	**0.745	21	**0.856	32	**0.522		
11	**0.568	22	**0.655	33	**0.522		

تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها بلغ عددهم (15) أمًا من أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة، وبلغ معامل الثبات (0.937).

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباط فقرات المقياس كانت ايجابية ودالة إحصائية، وهذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة؛ مما يدل على وجود الصدق البنائي للمقياس.

### التحقق من ثبات المقياس من خلال:

طريقة الاتساق الداخلي: باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث تم

**تصحيح مقياس الاعتمادية:**

يتكون المقياس بصورته النهائية من (42) فقرة، يتم الإجابة على كل فقرة وفق تدرج إجابات خماسي، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرات مع أفراد الدراسة، وهو كالاتي:

1. دائماً: تعطى خمس درجات.
2. غالباً: تعطى أربع درجات.
3. أحياناً: تعطى ثلاث درجات.
4. قليلاً: تعطى درجتان.
5. نادراً: تعطى درجة واحدة.

**ثانياً: مقياس قلق المستقبل:**

التحقق من صدق مقياس قلق المستقبل:

أولاً: صدق مقياس قلق المستقبل:

**1. الصدق الظاهري (المحتوى):**

قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من الباحثين والأساتذة من أصحاب الخبرة والاختصاص من جامعات أردنية وعربية، حيث بلغ عددهم (10) محكمين للتحقق من صدق المضمون للمقياس، ولتحديد مدى وضوح العبارات، ومناسبة الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه في ضوء تعريف البعد، حيث كانت نسبة الاتفاق بين الباحثين أكثر من (90%)، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين، وقامت بتعديل ما يلزم في ضوء مقترحاتهم.

**2. صدق البناء الداخلي:**

تم التحقق من الصدق البنائي للمقياس بحساب معامل بيرسون بين درجة الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يبين ذلك:

الجدول (2) قيم معاملات ارتباط بيرسون لفقرات مقياس قلق المستقبل مع الدرجة الكلية

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.652	10	**0.787	19	**0.652	28	**0.652
2	**0.858	11	**0.858	20	**0.858	29	**0.525
3	**0.787	12	**0.652	21	**0.787	30	**0.745
4	**0.565	13	**0.585	22	**0.658	31	**0.655
5	**0.585	14	**0.636	23	**0.748	32	**0.525
6	**0.658	15	**0.787	24	**0.565	33	**0.655
7	**0.748	16	**0.658	25	**0.858	34	**0.745
8	**0.565	17	**0.858	26	**0.655	35	**0.652
9	**0.858	18	**0.666	27	**0.565		

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباط فقرات مقياس قلق المستقبل مع الدرجة للمقياس كانت إيجابية ودالة إحصائية، وهذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة؛ مما يدل على وجود الصدق البنائي للمقياس.

**التحقق من ثبات المقياس من خلال:**

طريقة الاتساق الداخلي: باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها بلغ عددهم (15) أمًا من أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة، وبلغ معامل الثبات (0.911).

**تصحيح مقياس قلق المستقبل:**

يتكون المقياس بصورته النهائية من (35) فقرة، تتم الإجابة عن

المجموعة التجريبية: الاختيار العشوائي العينة- القياس القبلي- البرنامج الإرشادي- القياس البعدي- القياس التتبعي.

## المجموعة الضابطة: الاختبار العشوائي للعينة- القياس القبلي-

بلا معالجة- القياس البعدي.

الجدول (3) التصميم شبه التجريبي لعينة الدراسة

المجموعة	القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	القياس التتبعي
المجموعة التجريبية G1	O1	X	O1	O3
المجموعة الضابطة G2	O1	-	O2	-

## تكافؤ المجموعتين على المقياسين:

للتحق من تكافؤ مجموعتي الدراسة على التطبيق القبلي للمقياسين، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء مجموعتي الدراسة على التطبيق القبلي للمقياسين، كما تم تطبيق اختبار "ت" للعينات المستقلة، والجدول (4) يبين النتائج:

O1 القياس القبلي للاعتمادية ولقلق المستقبل.  
O2 القياس البعدي للاعتمادية ولقلق المستقبل.  
O3 القياس التتبعي للاعتمادية ولقلق المستقبل.  
X المعالجة بالبرنامج الإرشادي.  
-لا معالجة بالبرنامج الإرشادي.

الجدول (4) نتائج اختبار (t-test) الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس القبلي لمقاييس الدراسة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
15	179.5	10.72	0.962	0.344
15	182.5	5.579		
15	152.9	8.008	0.258	0.798
15	152.1	7.567		

## اختبار التوزيع الطبيعي:

استخدمت الباحثة اختبار (Shapiro- Wilk) لاختبار ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي من عدمه، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة (sig) أكبر من 0.05، وأن قيمة "T" المحسوبة أقل من قيمة "T" الجدولية؛ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (a=0.05) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي على مقاييس الدراسة.

الجدول (5) نتائج اختبار التوزيع الطبيعي شبيرويلك Shapiro-Wilk

Sig.	Df	Statistic	البيان		
0.688	15	0.636	الاعتمادية	القياس القبلي	المجموعة التجريبية
Sig.	Df	Statistic	البيان		
0.715	15	0.578	الاعتمادية	القياس القبلي	المجموعة الضابطة

3. معادلة كرونباخ ألفا لفحص الثبات.

4. اختبار تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (ANCOVA).

## عرض نتائج الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية أليس في خفض الاعتمادية، وخفض قلق المستقبل لدى عينة من أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة في الأردن، وفيما يأتي عرض للنتائج التي تم التوصل إليها بالدراسة الحالية.

نتائج الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (a=0.05) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الاعتمادية تعزى للبرنامج الإرشادي.

## المعالجة الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات استخدمت الباحثة برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة أو الارتباط بين الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه، ولتحديد العلاقة بين الفقرة والدرجة الكلية، وبين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس.

ولاختبار تلك الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمقياس الاعتمادية، (نظراً لأن البيانات تتبع للتوزيع الطبيعي)، وذلك للتعرف إلى الفروق وجاءت النتائج على النحو الآتي:

الجدول (6) نتائج اختبار (t-test) الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الاعتمادية البعدي وعلاماتهم القبليّة

المجموعة	العدد	تطبيق المقياس القبلي		تطبيق المقياس البعدي	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
التجريبية	15	179.4	5.57	81.6	8.89
الضابطة	15	182.4	10.71	181.8	5.57
المجموع	30	180.9	8.14	131.7	7.23

وهذا يشير إلى أن المجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة، ومن أجل التحقق من أن الفرق بين أوساط متوسطات المجموعتين له قيمة إحصائية أم لا، فقد تم إجراء تحليل التباين المشترك الأحادي (MANCOVA)، وتظهر النتائج في الجدول (7) الآتي:

الجدول (7) نتائج تحليل التباين المشترك الأحادي (MANCOVA) للفرق بين وسطي مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الاعتمادية الانفعالي البعدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة الإحصائي (ف)	مستوى الدلالة	قيمة إيتا تربيع
القبلي	511168.5	1	511168.5	5271.073	0.00	
البرنامج	71834.13	1	71834.13	740.74	0.00	0.859
الخطأ	2715.3	28	96.976			
الكلية	74549.467	29				

الأحادي (MANCOVA) أثبت وجود فروق دالة إحصائية، فتكون هذا الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وتعزز هذه النتيجة قيمة إيتا تربيع والتي تساوي (0.859)؛ مما يدل على أن حجم أثر البرنامج مرتفع لأنه أعلى من (50%).

تعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أن البرنامج الإرشادي تناول العديد من الأنشطة والفعاليات التي كان لها تأثير على المجموعة التجريبية، كما وأن تنوع الفنيات الإرشادية، وتنوع الأساليب التي اتبعتها الباحثة في تطبيق الجلسات، عمل على خفض الاعتمادية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم أفراد المجموعة الضابطة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كذلك بعدد من الأمور تمثلت في المشاركة الفاعلة من قبل أفراد المجموعة التجريبية، وتوفير بيئة مناسبة للمشاركين اكتسبوا خلالها التعلم والتدريب، وبعض المهارات الذاتية، وتوفير بعض المهارات والفنيات التي ساعدتهم على نقل أثر التعلم خارج إطار الجلسات؛ من خلال التمارين وجلسات المتابعة، وتزويدهم بالتغذية الراجعة، والواجبات المنزلية؛ فضلاً على أن خبرة الانضمام لمجموعة متجانسة من حيث الهدف والخصائص والسمات ساهمت في تحقيق القوة الذاتية والرغبة في الكشف الذاتي والسعي للعلاج، كما أن مضمون محتويات جلسات البرنامج الإرشادي، والفنيات المطبقة، والتمارين والأنشطة والإجراءات الهادفة إلى تدريبهم على أسس ومهارات تُمكنهم من خفض الاعتمادية، وتنمية الثقة بالنفس، والاعتماد

يتبين من الجدول السابق وجود اختلاف ظاهري بين وسطي مجموعتي الدراسة (التجريبية-الضابطة) على مقياس الاعتمادية لصالح المقياس البعدي، حيث نالت المجموعة التجريبية التي طبقت عليه البرنامج الوسط الحسابي الأقل حيث بلغ (81.6)، وحصلت المجموعة الضابطة التي لم تستخدم البرنامج على الوسط الحسابي (181.8)،

يلاحظ أن قيمة (ف) بالنسبة للبرنامج قد بلغت (740.74)، وبمستوى دلالة (0.00)؛ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الاعتمادية في القياس البعدي، ولمعرفة الفروق لصالح أي مجموعة، فقد قام الباحث باحتساب الوسطين الحسابيين المعدلين للمجموعتين، وأخطائهما المعيارية، ويظهر الجدول (8) الوسطين الحسابيين المعدلين وأخطاءهما المعيارية.

الجدول (8) يبين الوسطين الحسابيين المعدلين وأخطاءهما المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الاعتمادية البعدي

المجموعة	العدد	النهائية العظمي المقياس	الوسطين الحسابيين المعدلين	الخطأ المعياري
التجريبية	15	210	81.76	8.91
الضابطة	15		181.9	5.59

يشير الجدول (8) أن المجموعة التجريبية التي قامت باستخدام البرنامج الإرشادي حصلت على وسط حسابي معدل بلغ (81.76)، في حين حصلت المجموعة الضابطة التي لم تستخدم البرنامج الإرشادي على وسط حسابي معدل بلغ (181.9)، وهذا يشير إلى أن المجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة، وبما أن تحليل التباين المشترك

نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق المستقبل تعزى للبرنامج الإرشادي. ولاختبار الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة (نظراً لأن البيانات تتبع للتوزيع الطبيعي)، وذلك للتعرف إلى الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمقياس قلق المستقبل، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

الجدول (9) نتائج اختبار (t-test) الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل البعدي وعلاماتهم القبليّة

المجموعة	العدد	تطبيق المقياس القبلي		تطبيق المقياس البعدي	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
التجريبية	15	7.56	152.1	7.56	69.2
الضابطة	15	80.07	152.8	4.73	152.1
المجموع	30	43.815	152.45	6.145	110.65

وهذا يشير إلى أن المجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة، ومن أجل التحقق من أن الفرق بين أوساط متوسطات المجموعتين لها قيمة إحصائية أم لا، فقد تم إجراء تحليل التباين المشترك الأحادي (MANCOVA)، وتظهر النتائج في الجدول (10) ما يأتي:

الجدول (10) نتائج تحليل التباين المشترك الأحادي (MANCOVA) للفروق بين وسطي مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل البعدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة الإحصائي (ف)	مستوى الدلالة	قيمة إيتا تربيع
القبلي	369852	1	369852	8543.4	.000	
البرنامج	52500	1	52500	1212	.000	0.569
الخطأ	1212	28	43.2			
الكل	53712	29				

قامت الباحثة باحتساب الوسطين الحسابيين المعدلين للمجموعتين، وأخطائهما المعيارية، ويظهر الجدول (11) الوسطين الحسابيين المعدلين وأخطاءهما المعيارية.

الجدول (11) يبين الوسطين الحسابيين المعدلين وأخطاءهما المعيارية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الاعتمادية البعدي

المجموعة	العدد	النهائية العظمي المقياس	الوسطين الحسابيين المعدلين	الخطأ المعياري
التجريبية	15	175	69.1	7.10
الضابطة	15		151.6	4.91

يشير الجدول (11) أن المجموعة التجريبية التي قامت باستخدام البرنامج الإرشادي حصلت على وسط حسابي معدل بلغ (69.1)، في حين حصلت المجموعة الضابطة التي لم تستخدم البرنامج الإرشادي على وسط حسابي معدل بلغ (151.6)، وهذا يشير إلى أن المجموعة التجريبية أقل من المجموعة الضابطة، وبما أن تحليل التباين المشترك

على الذات، إضافة إلى التدريب على بعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي، والتشجيع والدعم والتعزيز على تطبيق الخبرات المكتسبة خارج الجلسات الإرشادية في الحياة اليومية، ساهم في تحقيق الهدف العام من البرنامج. وهذا يدل أن البرنامج الإرشادي جاء فاعلاً من خلال ربط الإرشادات، والخبرات، والفنيات، والأنشطة المستخدمة في البرنامج في مواقف الحياة اليومية المختلفة، وولد لديهم ثقة عالية بالنفس، وقدرة على التعبير، مما ساعد في احتفاظهم بالمهارات التي اكتسبوها.

يتبين من الجدول السابق وجود اختلاف ظاهري بين وسطي مجموعتي الدراسة: (التجريبية - الضابطة) على مقياس قلق المستقبل لصالح البعدي، حيث نالت المجموعة التجريبية التي طبقت عليه البرنامج الوسط الحسابي الأقل حيث بلغ (69.2)، وحصلت المجموعة الضابطة التي لم تستخدم البرنامج على الوسط الحسابي (152.1)،

يلاحظ أن قيمة (ف) بالنسبة للبرنامج قد بلغت (1212)، وبمستوى دلالة (0.00)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي، ولمعرفة الفروق لصالح أي مجموعة فقد

إيجابية، إضافة إلى التدريب على بعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي، والتشجيع والدعم والتعزيز على تطبيق الخبرات المكتسبة خارج الجلسات الإرشادية في الحياة اليومية، ساهم في تحقيق الهدف العام من البرنامج.

وهذا يدل أن البرنامج الإرشادي جاء فاعلاً من خلال ربط الإرشادات، والخبرات، والفنيات، والأنشطة المستخدمة في البرنامج في مواقف الحياة اليومية المختلفة، ووُلد لديهم ثقة عالية بالنفس، وقدرة على التعبير، مما ساعد في احتفاظهم بالمهارات التي اكتسبوها.

**نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (a=0.05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاعتمادية في القياس البعدي والتتبعي.**

ولاختبار تلك الفرضية تم استخدام اختبار (paired t-test) للعينات المرتبطة (نظرًا لأن البيانات تتبع للتوزيع الطبيعي)، وذلك للتعرف إلى الفروق بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي للمجموعة التجريبية، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

**الجدول (12) نتائج اختبار (t-test) للعينات المرتبطة للفروق في أداء المجموعة التجريبية على مقياس الاعتمادية في القياس البعدي والتتبعي**

المجالات	القياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
المجال المعرفي	البعدي	15	19.53	3.091	1.82	0.078
	التتبعي	15	17.53	2.9		
المجال الدافعي	البعدي	15	17.13	2.875	1.69	0.101
	التتبعي	15	15.4	2.72		
المجال الوجداني	البعدي	15	21.47	2.031	5.65	0.00
	التتبعي	15	17.53	1.767		
المجال السلوكي	البعدي	15	23.47	2.774	4.34	0.00
	التتبعي	15	19.2	2.597		
الدرجة الكلية الاعتمادية	البعدي	15	81.6	8.895	4.17	0.00
	التتبعي	15	69.67	6.608		

وجود فروق، وهذه النتيجة تدل على أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً في القياس التتبعي لمقياس الاعتمادية.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أنها عمدت لتنفيذ أنشطة وتدريبات كان لها أثر كبير حتى بعد انقضاء فترة تطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا يرجع إلى أن الباحثة حرصت على أن يكون البرنامج الإرشادي عبارة عن مهارات حياتية، ولها أثر كبير في حياة أفراد المجموعة التجريبية.

وهذا ما يؤكد استمرارية البرنامج وفاعليته لدى أفراد المجموعة التجريبية، واحتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بالمكاسب والمهارات

تعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أن البرنامج الإرشادي تناول العديد من الأنشطة والفعاليات التي كان لها تأثير على المجموعة التجريبية، كما وأن تنوع الفنيات الإرشادية، وتنوع الأساليب التي اتبعتها الباحثة في تطبيق الجلسات، عمل على خفض قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم أفراد المجموعة الضابطة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كذلك بعدد من الأمور تمثلت في المشاركة الفاعلة من قبل أفراد المجموعة التجريبية، وتوفير بيئة مناسبة للمشاركين اكتسبوا خلالها التعلم والتدريب، وبعض المهارات الذاتية، وتوفير بعض المهارات والفنيات التي ساعدتهم على نقل أثر التعلم خارج إطار الجلسات؛ من خلال التمارين وجلسات المتابعة، وتزويدهم بالتغذية الراجعة، والواجبات المنزلية؛ فضلاً على أن خبرة الانضمام لمجموعة متجانسة من حيث الهدف والخصائص والسمات، ساهمت في تحقيق القوة الذاتية والرغبة في الكشف الذاتي والسعي للعلاج، كما أن مضمون محتويات جلسات البرنامج الإرشادي والفنيات المطبقة والتمارين والأنشطة والإجراءات الهادفة إلى تدريبهم على أسس ومهارات، تمكنهم من قلق المستقبل لديهم، والتطلع للمستقبل بنظرة

ينبني من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الوسطين الحسابيين لأداء المجموعة التجريبية البعدي والتتبعي على مقياس الاعتمادية، واعتماداً على قيمة (t) المحسوبة التي بلغت (4.17)، وبمستوى دلالة تساوي (0.00)، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الوسطين الحسابيين لأداء المجموعة التجريبية البعدي والتتبعي على جميع أبعاد مقياس الاعتمادية لصالح التتبعي، ما عدا بُعد المجال المعرفي، إذ تبين عدم وجود فروق، وكذلك المجال الدافعي تبين عدم

نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي والتتبعي. ولاختبار الفرضية تم استخدام اختبار (paired t-test) للعينات المرتبطة (نظراً لأن البيانات تتبع للتوزيع الطبيعي)، وذلك للتعرف إلى الفروق بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي للمجموعة التجريبية، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

التدريبية التي أنجزوها بشكل إيجابي، وأصبحت جزءاً من مهاراتهم المهنية والتطبيقية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بدور البرنامج وجلساته في صقل وتشكيل جزء مهم من شخصية أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة، وتشكيل بعض المهارات والأساليب لديهم، من خلال التركيز على المشاعر ومنح المشاركين حرية التعبير، وتوضيح العلاقة البناءة بين الأفكار والسلوك والمشاعر، ودور كل منها في سلوك الفرد، والتدريب على مهارات الإدارة الذاتية للمشاعر، والتدريب على مهارات تتعلق بالجانب الانفعالي، وتغيير أنماط التفكير السلبي المرتبطة بالاعتمادية، وتطوير استراتيجيات جديدة تساعدهم على الاعتماد على النفس.

الجدول (13) نتائج اختبار (t-test) للعينات المرتبطة للفروق في أداء المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي والتتبعي

المجالات	القياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
المجال النفسي	البعدي	15	14.4	1.502	4.11	0.00
	التتبعي	15	11.6	2.165		
المجال الجسدي	البعدي	15	16.13	2.167	2.57	0.015
	التتبعي	15	14	2.36		
المجال الاجتماعي	البعدي	15	12.07	1.163	3.74	0.001
	التتبعي	15	9.667	2.193		
المجال الأسري	البعدي	15	15	2.07	3.23	0.003
	التتبعي	15	12.4	2.324		
المجال الاقتصادي	البعدي	15	11.6	1.352	2.55	0.017
	التتبعي	15	9.733	2.492		
الدرجة الكلية قلق المستقبل	البعدي	15	69.2	4.739	5.94	0.00
	التتبعي	15	57.4	6.057		

وهذا ما يؤكد استمرارية البرنامج وفاعليته لدى أفراد المجموعة التجريبية، واحتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بالمكاسب والمهارات التدريبية التي أنجزوها بشكل إيجابي، وأصبحت جزءاً من مهاراتهم المهنية والتطبيقية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بدور البرنامج وجلساته في صقل وتشكيل جزء مهم من شخصية أمهات الأطفال اللواتي على مقاعد الدراسة، وتشكيل بعض المهارات والأساليب لديهم، من خلال التركيز على المشاعر ومنح المشاركين حرية التعبير، وتوضيح العلاقة البناءة بين الأفكار والسلوك والمشاعر ودور كل منها في سلوك الفرد، والتدريب على مهارات الإدارة الذاتية للمشاعر، والتدريب على مهارات تتعلق بالجانب الانفعالي، وتغيير أنماط التفكير السلبي المرتبطة بقلق المستقبل، وتطوير إستراتيجيات جديدة تساعدهم على تكوين نظرة إيجابية نحو المستقبل.

#### التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج، فإنها توصي بالآتي:

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين لأداء المجموعة التجريبية البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل لصالح التتبعي، واعتماداً على قيمة ( $t$ ) المحسوبة التي بلغت ( $5.94$ )، وبمستوى دلالة تساوي ( $0.00$ )، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين لأداء المجموعة التجريبية البعدي والتتبعي على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل لصالح التتبعي، وهذه النتيجة تدل على أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً في القياس التتبعي لمقياس قلق المستقبل. تعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أنها عمدت لتنفيذ أنشطة وتدرجات كان لها أثر كبير حتى بعد انقضاء فترة تطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا يرجع إلى أنّ الباحثة حرصت على أن يكون البرنامج الإرشادي عبارة عن مهارات حياتية، ولها أثر كبير في حياة أفراد المجموعة التجريبية.

- University in Gaza Governorate”, Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, 2 (21): 1-19.
6. Alsayid, Samira. (2008). “The practice of corporal punishment and its relationship to psychological adjustment among teachers of the basic stage in Omdurman locality”, (unpublished doctoral thesis), Sudan University of Science and Technology.
  7. Alsayid. Hala. (2020). “The causal model of the relationships between alexithymia and dependent and avoidant personality disorders and depression among university students”, Journal of the Faculty of Education, University of Alexandria, 30 (3): 285-321.
  8. Al-Marri, Salwa. (2015). “Dependency and negative self-criticism as mediating variables in the relationship between perfectionism and bulimia nervosa among female students of Princess Noura bint Abdul Rahman University in Riyadh”, Educational and Psychological Studies, Zagazig University - College of Education, (86): 189-280.
  9. Al-Shayeb, Alia. (2016). “The Effectiveness of Early Intervention to Reduce Stubbornness and Dependency to Improve Self-help for Teachable Mentally Retarded Children”, Published Master's Thesis, Cairo University - Graduate School of Education, 4 (24): 367-406.
  10. Awadeh, Zainab. (2017). “Factors Predicting Sources of Psychological Stress and Future Anxiety among Women Heads of Their Families”, Unpublished Master's Thesis, Yarmouk University, Jordan.
  11. Bitar, Nemat (2014). “The effectiveness of two-component intervention programs for mother and child in improving the mental health of adolescent girls in divorced families”, Journal of Studies in Education and Psychology, Al-Azhar University.7 (20)1-6.
  12. Birturk, A, & Karagun, E. (2015). “The effect of recreational activities on the elimination of state-trait anxiety of the students who will take the SBS Placement Test”. Educational Research and Reviews, 10(7): 894-900.
  13. Burkova, V., Butovskaya, M., Randall, A., Fedenok, & J., Ahmadi, et al. (2021). “Predictors of Anxiety in the COVID-19 Pandemic from a Global Perspective”: Data from 23 Countries, Sustainability 2021, 13, 4017. <https://doi.org/10.3390/su13074017>
1. توفير البيئة الجامعية الآمنة للأمهات على مقاعد الدراسة؛ وذلك من أجل خفض الاعتمادية لديهن.
  2. وضع الخطط المستقبلية التي تخفف من قلق المستقبل لدى الأمهات على مقاعد الدراسة.
  3. تنفيذ العديد من النشرات التوعوية، وعقد ورش العمل والندوات التي توضح مخاطر الاعتمادية، وقلق المستقبل وكيفية مواجهتها.
  4. ضرورة مراعاة الأمهات على مقاعد الدراسة من حيث أوضاعهنّ وضرورتهنّ الحياتية من قبل أعضاء الهيئة التدريسية، حيث إن هناك العديد من الأمهات اللواتي قد يتغيبن عن مقاعد الدراسة نتيجة ظروف قهرية.
  5. الحرص على توفير حضانات داخل الحرم الجامعي؛ لتتمكن الأمهات من وضع أطفالهنّ داخل هذه الحضانات أثناء فترة الدراسة.
  6. الحرص على تسليط الضوء من قبل الباحثين والمهتمين على هذه الشريحة المهمة من المجتمع.
  7. ضرورة تفعيل التعليم الإلكتروني للأمهات اللواتي لا يتمكننّ من الحضور لمقاعد الدراسة نتيجة ظروف أسرية قهرية.

#### References:

1. Abdul Hamid, Hana. (2020). “The effectiveness of using the technique of hope therapy to reduce future anxiety among mothers of children with mental disabilities”, Journal of Childhood and Education, University of Alexandria, 12 (41): 95-158.
2. Abo Elela, H. (2017). “Effectiveness of Development Strategy in building Optimism and Positive Thinking and their Relationship of Reducing Future anxiety for students of Home Economics at the Faculty of Specific Education, Alexandria University”, Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology, 3 (3): 11-43.
3. Ahmed, Sherihan, and Khader, Abdel Basset (2020). “The effectiveness of a cognitive-behavioral therapeutic program in improving the body image of secondary school students”, The Arab Journal of Educational and Psychological Sciences, The Arab Foundation for Education, Science and Arts, (14):177-2014.
4. Al-Hefny, Abdel-Moneim. (1991). Lexicon of Psychology and Psychoanalysis, (3rd edition), Cairo: Madbouly Library
5. Al-Sumairi, Najah and Saleh, Aida. (2013). “The effectiveness of a counseling program using mind-body techniques to reduce future anxiety among female students of Al-Aqsa

- College of Education in the New Valley”, Scientific Journal of the College of Education, New Valley University - College of Education, (33): 90-121.
26. Razzaq, Ayam and Jabbar, Mustafa. (2020) “Knowledge dependency and its relationship to self-confidence among students of the College of Education for Human Sciences”, Journal of Human Sciences, University of Babylon, 27(2).
  27. Rokaya, Masoudi. (2015). “Difficulty in decision-making for the dependent personality”, an unpublished master's thesis, Moulay Al-Taher University- Saida, aljazayir.
  28. Ryu, J. (2020). The influence of adolescents' smartphone dependence on friendship: mediating effects of emotional problem, 33(4): 41-49.
  29. Saliha, pleasure. (2007). “Behavioral and emotional problems of visually impaired individuals and their relationship to the variables of the cause and level of visual impairment, age and sex”, unpublished master's thesis, University of Jordan, Amman.
  30. Suleiman, Laila. (2005). Family relations, disability and family therapy/ magazine... I don't understand who is a writer, university.....,11-28
  31. Tahrawi, Ahmed. (1997). Family Discord and Behavioral and Emotional Disorders in Children, Jordan, Dar Al-Fikr
  32. Zahran, Hamed. (1998). Guidance and Psychological Counseling, (3rd Edition), Egypt: World of Books, Cairo.
  33. Zaleski, Z. (1998). Future Anxiety: Concept Measurement and Preliminary Research, Journal of Personality and Individual Differences, 21(2): 163-174.
  14. Choucair, Zainab. (2005). Psychological Security Scale (emotional tranquility), Cairo, Egyptian Renaissance Library.
  15. Fayed, Jamal. (2006). “Body image and its relationship to some patterns of social interactions among students in late childhood”, Journal of the Faculty of Education, Mansoura University, 60 (1).
  16. Farnoodi, F., Amiri, H., Mokhtar, D., Nia, K., & Fard, A. (2020). “Comparing the Effectiveness of Elliss Intellectual Emotional Behavioral Theory and Glasers Reality Therapy on Reducing Stress and Anxiety Symptoms of Hemodialysis Patients with Control Group”, Archives of Pharmacy Practice, 1(180).
  17. Gaddafi, Ramadan. (2015). The Psychology of Disability, Libya: The Arab Book House.
  18. Hammad, M. (2016). “Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization”. Journal of Education and Practice, 7, 54-65.
  19. Haidar, Abdel Aziz. (2013). Diagnosis of Personality Disorders, 1<sup>st</sup> Edition, Algeria: Al-Jusour for Publishing and Distribution.
  20. Ibrahim Mohamed (2006). Predicting Achievement Goals and Academic Achievement through Study Processes and Learning Strategies, Jordan: Dar Al-Fikr for publication and distribution.
  21. Kivlighan, D., Aloe, A., Adams, M., Garrison, Y., Obrecht, A., Ho, Y., & Deng, K. (2020). “Does the group in group psychotherapy matter? A meta-analysis of the intraclass correlation coefficient in group treatment research”, Journal of consulting and clinical psychology, 88(4): 322.
  22. Lasinsky, E. (2020). “Integrating relational-cultural theory concepts and mask-making in group supervision”, Journal of Creativity in Mental Health, 15(1): 117-127.
  23. Leqerstee, J. & Tulen, A. (2010). “Program of Treatment in reducing the cognitive behavioral disorders”.
  24. Masood, Sana. (2005). “Some variables associated with future anxiety among a sample of adolescents”, an unpublished doctoral dissertation, Tanta University, Mudar.
  25. Muhammad, Israa and Abdel-Hafez, Laila and Abdel-Maqoud, Asmaa and Muhammad, Sumaya. (2020). “Adaptive cognitive schemes and their relationship to dependent personality disorder among students of the