

## الانغماس المعرفى فى علاقته بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة إعداد

د/إيمان فرحات على غانم

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية جامعة المنوفية

### مستخلص البحث

أجرى البحث على عينة أساسية قوامها (٥١٣) طالب وطالبة بجامعة المنوفية متوسط أعمارهم (٢١,٠٠) عاما ، بانحراف معيارى قدره (٠,٨٩) خلال الفصل الدراسي الأول بالعام الجامعي (٢٤ / ٢٥م) ، وذلك بهدف الكشف عن مستوياتهم فى الانغماس المعرفي وقلق المستقبل ، وعن الفروق بينهم فيها الراجعة للنوع (ذكور/إناث) ، والتخصص (علمي/أدبي) ، والفرقة الدراسية (الثانية/الرابعة) ، وإلى الكشف عن العلاقة بينهما ، وعن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل لديهم من خلال مستوياتهم فى الانغماس المعرفى ، واعتمد البحث على أداتين تم بنائهما بمعرفة الباحثة : الأول لقياس قلق المستقبل ، والثانى: لقياس الانغماس المعرفى ، وبعد التحليل الإحصائي اعتمادا على برنامج SPSS أشارت النتائج إلى أنه يوجد لديهم إجمالا مستوى (متوسط) فى كل من الانغماس المعرفي وقلق المستقبل، وإلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بينهم فى المتغيرين راجعة إلى أى من النوع أو التخصص أو الفرقة الدراسية ، وأنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين درجاتهم على المقياسين، كما أمكن التنبؤ بما نسبته (٦٧,١%) من درجاتهم على مقياس قلق المستقبل من خلال درجاتهم على مقياس الانغماس المعرفى، كما تم تحديد نسبة الإسهام المشترك لأبعاد الانغماس المعرفى مجتمعة فى الدرجة الكلية لقلق المستقبل . وفى ضوء ذلك تم تقديم توصيات تربوية ومقترحات بحثية مستقبلية .

الكلمات المفتاحية : الانغماس المعرفي ، قلق المستقبل، طلاب الجامعة.

# Cognitive fusion in its relationship to future anxiety of university students

**Dr\_ Eman Farahat Ali Ghanem**

## **Abstract**

This research was conducted on a principle sample of (513) male and female students at Menoufia University, with an average age of (21.00) years, with a standard deviation of (0.89) during the 1<sup>st</sup> term of (2024/2025) academic year , to reveal their levels of cognitive fusion and future anxiety, and the differences between them due to gender (males/females), specialization (scientific/literary), and academic year (second/fourth), and to reveal the relationship between them, and the possibility of predicting their future anxiety through their levels of cognitive fusion. The research relied on two tools that were built by the researcher: the first to measure future anxiety, and the second to measure cognitive fusion. After statistical analysis based on the SPSS program, the results indicated that they have an overall (average) level in both cognitive fusion and future anxiety, and that there are no statistically significant differences between them in the variables due to either gender, specialization, or academic year, and that there is a statistically significant positive relationship, their scores on the two scales were compared. It was also possible to predict (67.1%) of their scores on the future anxiety scale through their scores on the cognitive fusion scale. The percentage of the combined contribution of the cognitive fusion dimensions to the total score of future anxiety was also determined. So, some educational recommendations and search points had been submitted.

**Keywords: cognitive fusion - future anxiety - university students**

(١) مقدمة البحث:

يعيش الإنسان عصراً مليئاً بالتغيرات والتفاعلات الكثيرة، والذي يصاحبه العديد من التعقيدات في مختلف المجالات والتي أثرت في كافة جوانب حياته، وما رافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية وانفعالية نتيجة ضغوطات هذه الحياة، ومع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع علمياً وتكنولوجياً ومع ظهور العديد من الأوبئة والحروب والكوارث، أصبح الإنسان يواجه العديد من المواقف التي قد تهدد حياته ومستقبله، وزاد قلقه بشأن ما يحيط بمستقبل حياته، وما يتوقعه من الأحداث التي ستحدث والتي قد لا يكون قادراً على مواجهتها.

فذاك التغيرات تجعل الإنسان يفكر ويتحدث عن المستقبل القريب وكذلك المستقبل البعيد بقلق شديد. كيف سيكون الأمر على المستوى الشخصي؟ هل ستحقق خطته وأهدافه الخاصة أم ستعوقه بعض التغيرات عن تحقيقها؟

إن ما يشعر به الناس ويفكرون به في الحاضر غالباً ما يتشكل من خلال نظرتهم لمستقبلهم الشخصي، حيث إن تصور المستقبل للأحداث الإيجابية أو السلبية القادمة وعواقبها المحتملة هو قدرة إنسانية أساسية تشغل جزءاً كبيراً من حياة الأفراد وتؤثر على رفايتهم العاطفية، ذلك أن الأفراد يستطيعون الشعور مسبقاً بالتأثير الذي قد تحدثه مثل هذه المواقف على حياتهم (Schubert, et al., 2020,1).

ويأتى طلاب الجامعة على رأس هؤلاء الأفراد، فعلى المستوى العقلي يشكل المستقبل حيزاً كبيراً من تفكيرهم؛ خاصة ما يتعلق بمهنة المستقبل ونمط الحياة والأسرة المستقبلية وكل ما يؤثر بشكل كبير على حياتهم اللاحقة (Nurmi, 1991,1)، إلا أن تفكيرهم تجاه مستقبلهم قد يكون مصحوباً بحالة من الأمل أو القلق بشأنه، وكلتا الحالتان لا نستطيع أن نعزلهما عن بعضهما البعض، إذ يمكن للأفراد التعرض لهما بشكل متعاقب، فإذا تبنى هؤلاء الطلاب أفكاراً ومعتقدات ذات نظرة إيجابية، فسوف يحققون نتائج منطقية وشخصية بناءً تدفعهم نحو حالة من الأمل والتي تشير إلى تمتعهم بقدر من المرونة النفسية، أما إذا تبنا أفكاراً ومعتقدات سلبية، وطغت عليهم فإنهم يعانون من نتائج غير عقلانية وفي هذه الحالة يتعرض هؤلاء الطلاب لاضطرابات انفعالية وسلوكية والتي تقلل من مرونتهم النفسية (Khodamoradi, Hosseini & Amiri, 2024,12)، ومن بين هذه الاضطرابات القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة، ففي خلال سنوات دراستهم الجامعية، يفكرون حتماً في حياتهم المستقبلية بسبب الرغبة في خلق حياة جيدة وسعيدة لأنفسهم، حيث يفسح الميل للتفكير في المستقبل مجالاً أحياناً لقلق المستقبل. (Kaya & Avcı, 2016,282).

ويعتبر قلق المستقبل أحد الحالات السائدة بين طلاب الجامعة نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية، والتي يظهر بشكل متزايد ليس فقط بسبب الخوف من الرسوب في الدراسة، ولكن أيضا بسبب الخوف من قلة فرص العمل بعد التخرج (Hammad,2016,54).

كما أن القلق حالة انفعالية موجهة نحو المستقبل، تتميز بتصورات توحى بعدم القدرة على التحكم والتنبؤ بالأحداث المنفرة المحتملة ويتحول سريع في الاهتمام إلى التركيز على الأحداث التي يحتمل أن تكون خطيرة أو إلى أي استجابة انفعالية تجاه هذه الأحداث (Barlow,2002,102)، ووفقا لـ (Clark & Beck,2010,5) يعتبر القلق نظام استجابة معقد من الناحية المعرفية والانفعالية والسلوكية، يتم تنشيطه عندما يعتبر الفرد أن الأحداث أو الظروف المتوقعة مكروهة للغاية لتصوره أنها أحداث لا يمكنه التنبؤ بها ولا يمكنه السيطرة عليها فينظر إليها على أنها تشكل تهديدا له.

وفي ضوء ذلك فإن سلوكيات الأفراد وانفعالاتهم تعتمد على معتقداتهم واتجاهاتهم، وبالتالي تكون العواقب السلوكية أو الانفعالية مستقلة إلى حد كبير عن الأحداث والوقائع الفعلية، أي أن ردود أفعالهم الانفعالية والسلوكية لا تتماشى تماما مع الأحداث التي تقع بالفعل، بل تتوافق مع تصوراتهم المغلوطة لهذه الأحداث (Khodamoradi, Hosseini & Amiri, 2024,12).

ولهذا يشكل قلق المستقبل خطراً كبيراً على الأفراد، خاصة إذا كان هذا القلق بدرجة عالية ويؤدي إلى تأثيرات سلبية كبيرة للفرد سواء كانت نفسية أو جسدية، وما يتبع ذلك من تأثيرات في مختلف المجالات من حياة الفرد (Abu-Alkeshek,2020,70).

ونظرا لأن قلق المستقبل قد ينشأ من أفكار الفرد الغير عقلانية، مما يجعله يسيئ تفسير الواقع والأحداث الفعلية المحيطة به، فيؤدي ذلك إلى حالة من الخوف تفقده السيطرة على مشاعره وتبعده عن الأفكار العقلانية، مما يؤدي إلى حالة من عدم الأمان وعدم الاستقرار النفسي. (Alfrehat, Jarwan & Zurailat,2019,426)

ولقد شهد مجال الصحة النفسية تقدماً علمياً سريعاً في الآونة الأخيرة أنتج جيلا جديدا من العلاجات السلوكية والمعرفية، حيث ظهر في العقدين الأخيرين عدة نماذج جديدة من العلاج النفسي؛ تحت ما يسمى "الجيل الثالث" من العلاج السلوكي، و تسلط هذه الأساليب الجديدة الضوء على أهمية السياق الذي تحدث فيه الأفكار والمشاعر في تطور الاضطرابات النفسية، وتركز أيضا على دور القبول واليقظة العقلية في علاجها (Herbert, Gaudiano

(Forman, 2013,580) ومن بين هذه العلاجات العلاج بالقبول والالتزام والذي يعد شكلا من أشكال العلاج السلوكي المعرفي ، يركز على كيفية انفصال الفرد عن أفكاره غير العقلانية بدلاً من تغيير محتواها كخطوة رئيسية في العلاج ، فغالبًا ما يهتم الأفراد بالمحتوى الحرفي لأفكارهم بدلاً من تجاربهم المباشرة مع العالم، ويتصرفون وفقاً لذلك Gillanders,et (al.,2014,84) .

ويعتمد العلاج بالقبول والالتزام على **نظرية الإطار العلائقي**، والتي بموجبها ينظر للبشر على أنهم يفكرون ويتصرفون وفقاً للغة وكذلك وفقاً لبنائهم المعرفي المكتسب من خلال التعلم ، فاللغة هي نظام رمزي يساعد الناس على امتلاك خبرات وتجارب مختلفة ببساطة عن طريق التفكير، ومع هذا عندما تحدث المعالجة المعرفية غالبًا ما يفشل الأفراد في التمييز بين الخبرة الحقيقية والأفكار غير واقعية ، مما يسمح لتلك الأفكارهم بالبدء في السيطرة على سلوكياتهم وتنظيمها (Kim & Cho,2015,1716).

**وهذا من شأنه أن يثير تساؤل هام هو: ماذا يحدث للفرد عندما يترك نفسه أسيراً لفكره ليدير له حياته وليهيمن على انتباهه ويفقده التركيز على اللحظة الحالية؟**

وعند الإجابة على هذا التساؤل فإنه يمكن القول أن اهتمام الفرد الزائد بأفكاره يمكن أن يؤدي في كثير من الحالات إلى تحفيز أنماط سلوكية جامدة وغير مرنة تفقده الاتصال بالتجارب المباشرة وبالخبرات الحقيقية خارج تلك الأفكار ، فيصبح محاصراً بين تلك الأفكار عالقاً بها ، جاعلاً فكره يؤثر على سلوكه ، ولقد أطلق Hayes, Strosahl &Wilson, (72, 1999) على تلك العملية الانغماس المعرفي cognitive fusion والذي يعرف بأنه مدى تشابك الفرد نفسياً مع شكل ومحتوى أفكاره إلى الدرجة التي تجعلها تهيمن عليه فيستبعد أي مصادر تحفيز أخرى (Romero-Moreno,et al.,2014,119) ، كما أشار (costa, Marôco & Pinto-Gouveia.,2017, 1122) إلى أن الفرد يتعامل مع تلك الأفكار غير واقعية كأنها حقيقة، فيفشل في التمييز بين أجهزة تفكيره ونواتجه.

وينظر بعض الباحثين مثل (Eifert,et al.,2009,373) إلى مفهوم الانغماس المعرفي على أنه يمكن الاعتماد عليه في تفسير سبب تهديد الأفكار للناس لدرجة تجعلهم يخطرطون في سلوك يضر برفاههم الذاتي وجودة حياتهم ، ويصبح مثل هؤلاء الأفراد عالقين في إطار أفكارهم، وغير قادرين على اتخاذ موقف أكثر موضوعية واعتبار أن نشاطهم العقلي تجربة داخلية، وليس بيانات أو حقائق.

واتساقا مع العلاج بالقبول والالتزام لـ (Hayes) ، فإن الانغماس المعرفي يرتبط بمجموعة واسعة من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية مثل القلق والذي يعتبره (Gillanders et al., 2014) دلالة على عدم المرونة النفسية. كما أن (Aydın & Guneri, 2020, 2) أكدوا على أن الانغماس المعرفي كأحد عمليات العلاج بالقبول والالتزام يركز على إدارة هذا القلق كأحد سبل العلاج من خلال إعطاء الفرصة للعمليات المعرفية بأخذ المبادرة في التعامل مع الأحداث الواقعية بدلا من إفساح المجال للانفعالات التي تفصل الفرد عن أفكاره الغير واقعية، فقد بينت دراسة (Alisofi, Kaikha, & Badpa (2024) فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الانغماس المعرفي لدى الطلاب القلقين.

ومن هنا يقف البحث الحالي على فكرة أساسية مفادها هي أن الانغماس المعرفي قد يكون أحد الآليات المرتبطة بالقلق عامة وبالمخاوف المستقبلية ومنها قلق المستقبل خاصة وهو ما أغفلته الدراسات السابقة ويحاول البحث الحالي الكشف عن العلاقة بينهما لتكون انطلاقا لبناء برامج يعتمد عليها في التعامل مع حالات قلق المستقبل في الدراسات المستقبلية.

## (٢) مشكلة البحث:

لاشك أن التفكير في المستقبل هو أحد الميزات البشرية الأكثر إثارة ، حيث يمكن للفرد من خلالها أن يتجاوز الحاضر وأن ينظر للمستقبل المحتمل بما يساعده على اتخاذ القرارات والسعى نحو تحقيق الأهداف الشخصية وبالتالي تحقيق قدر من التكيف والرفاهية ، إلا أن هذا النمط من التفكير قد يكون له عواقب سلبية مهددة للصحة النفسية للفرد ، وذلك إذا ما أدى به إلى انفصال الفرد عن الخبرات الواقعية الحاضرة أمامه.

فمن خلال التفكير الموجه نحو المستقبل، يتمتع الفرد بالقدرة على تصور السيناريوهات المستقبلية والأحداث المحتملة، والتصرف وفقاً لذلك (Jannini, et al., 2022, 86)، وتوصف هذه الطريقة بأنها السمة المركزية لاضطرابات القلق، ووفقاً لذلك فقد ربطت الدراسات السابقة على البالغين والمراهقين بين أعراض القلق من جانب وتغير إدراكهم للمستقبل وتوقعاتهم بشأنه من جانب آخر (MacLeod & Conway, 2005; Schubert, et al., 2020) وهو نفس الإطار الذي ينطلق منه البحث الحالي.

كما ينطلق البحث الحالي أيضا مما أشار إليه (Hayes, et al., 2004, 25) من أن أنماط التفكير الجامدة الغير قابلة للتغيير هي التي تقف وراء تطور الاضطرابات النفسية

ووراء استمراريتها ، وهى التى تجعل البعض يميل إلى التعامل مع الأحداث الواقعية على أساس مايفهمه من شكلها الخارجى فقط المرتبط بتفكيره بدلا من محتواها المباشر ، وذلك إلى **الدرجة التى يجعل هؤلاء الأفراد منغمسون فى أفكارهم وغير قادرين على الانفصال عنها عند التعامل مع تلك الأحداث الواقعية.**

وهو أيضا ما أشار إليه (Gillanders ,et al., 2014, 84) بأن الانغماس المعرفى يؤدى إلى هيمنة أفكار الفرد على تجاربه الشخصية الواقعية، لدرجة تجعله عاجزا عن رؤية الخبرات المباشرة وتجعله يبالغ فى تحليل المواقف، وتقييمها فى ضوء تلك الأفكار المهيمنة فقط.

ومن هذا المنطلق فإن الانغماس المعرفى قد يجعل التجربة النفسية لطلاب الجامعة ضيقة وجامدة وأقل توجهها واسترشادا بالتجارب الواقعية المستمرة، مما يقلل من المرونة السلوكية لتعامل هؤلاء الطلاب مع ضغوطاتهم مثل الضغوط الأكاديمية، إلى عدم تبني أساليب اجتماعية جديدة، حيث يؤدي هذا النهج العقلي والسلوكي المحدود إلى الفشل أو عدم القدرة على التركيز على اللحظة الحالية، مما يولد الضيق النفسي لديهم (Noureen & Malik,2019, 7) بما فى ذلك القلق والاكتئاب (Bardeen & Fergus, 2016; (Anderberg, Carvalho et al., 2019; Krafft et al., 2019) et al.,2024) بأن الأفراد الذين لديهم مخاوف مستقبلية عالية يكونون مفرطى الحساسية للقلق ومفرطى التشابك مع أفكارهم لدرجة تجعلهم يتأثرون بالإدراك غير المرغوب فيه، مما يؤدي إلى الاجترار السلبي للأفكار.

وحيث إن مفتاح فهم الأفراد هو فهم تفكيرهم وخاصة إذا كان هؤلاء الأفراد فى مرحلة الدراسة الجامعية التى يزداد فيها التخطيط للمستقبل، وتظهر بها القدرات المعرفية والكفاءات السلوكية التى تدعم التوجه المستقبلي لهم.(Kuhn,2009,152) ، فإن اهتمام البحث الحالى بالوقوف على حقيقة تلك العلاقة المحتملة بين الانغماس المعرفى وقلق المستقبل لديهم هو اهتمام غير مستغرب خاصة إذا ما أضفنا إلى ذلك أن مرحلة الجامعة هى مرحلة مهمة جداً فى حياة الإنسان، يؤسسها الفرد لمستقبله الشخصي والمهني، ولا تخلو من التحديات التى تؤثر على حياته بسبب تعدد أدوار الفرد ومسؤولياته الأساسية والمتنوعة، مما ينعكس على زيادة مخاوفه وقلقه من الحياة المستقبلية (Schmid, Phelps& Lerner ,2011,1127) ؛ وهذا ما أكدته دراسة ( سفيان الريدى ، ، ٢٠٢٠ ، ١٢٥) بأن قلق المستقبل هو الأكثر إثارة لدى

طلاب الجامعة متمثلا فى الخوف والتوجس من المستقبل ، والذي يكون مصحوبا بإعاقتهن عن إحرار تقدم أكاديمى وتأدية متطلباتهم الدراسية على أكمل وجه مما يؤثر على صحتهم النفسية والجسمية. كذلك دراسة (غالب المشيخي ، ٢٠٠٩)؛ (محمد الطالب ، ٢٠١٣)؛ (محمد زغبى، ٢٠١٩)؛ (محمد صالح، ٢٠٢٣) التى أشارت الى ارتفاع قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة والذي يؤثر بشكل سلبي على فاعليتهم الذاتية والتحصيل الدراسي ومستوى الطموح لديهم.

وبالرغم من أنه تم دراسة قلق المستقبل فى دراسات كثيرة ؛ إلا أن مسببات القلق متجددة دائما وذلك حسب الظروف التى تحيط بالفرد ، فهى ظاهرة تستحق البحث والدراسة بين طلاب الجامعة، خاصة إذا ما تمت محاولة الكشف عن ارتباطه بظواهر نفسية جديدة مثل انغماس الفرد فى أفكاره وتصديقها كأنها حقيقية بشكل يؤثر بالسلب على سلوكياته وأفعاله وعلى تفاعلاته مع من حوله . وهو ما يسعى إليه البحث الحالى.  
**ومن خلال ما تقدم يمكن إيجاز منطلقات الإحساس بمشكلة البحث الحالى وتحديدها فى النقاط الآتية:**

(١-٢) أنه توجد ندرة فى الدراسات السابقة التى تناولت الانغماس المعرفى فى البيئة المصرية ، حيث لا توجد إلا دراستين فقط فى حدود علم الباحثة ، هما دراسة (مى قمحاوى ، ٢٠٢٢) ، ودراسة (أشرف عبداللطيف، ٢٠٢٣) ، الأولى دراسة (سيكومترية-كلينكية) والثانية دراسة للخصائص السيكومترية لمقياس (Gillanders ,et al., 2014) للانغماس المعرفى وبالتالي فإن الدراسة الحالية تأتى لتضيف مزيد من التأسيس النظرى لهذا المتغير ، ولتكون منطلق للدراسات المستقبلية فى هذا الصدد.

(٢-٢) أن هناك تضارب بين نتائج الدراسات السابقة فيما يخص وجود فروق دالة إحصائية فى مستوى الانغماس المعرفى راجعة إلى متغير النوع لدى طلاب الجامعة، حيث أظهرت دراسة (Dinis, et al., 2015; Moreno-Montero,et al.2023) أن الفروق فى الانغماس المعرفى جاءت لصالح الإناث ، بينما أظهرت دراسة (Noureen & Malik,2019; Hu, et al., 2021; Chen, Xi & Fan ,2023) عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى الانغماس المعرفى ، كما أكدت دراسة (Moreno-Montero,et al.2023,12) بأن هناك افتقار فى الاتفاق بين الدراسات فى وجود فروق بين الجنسين فى



الانغماس المعرفى وتدعو إلى ضرورة إجراء المزيد من البحوث الإضافية لاستكشاف الفروق بين الجنسين ، ولهذا التضارب سيحاول البحث الحالى إخضاع تلك الفروق للتحقق الإمبريقي . (٢-٣) أن هناك ندرة فى الدراسات السابقة التى تناولت وجود فروق دالة إحصائيا فى مستوى الانغماس المعرفى بين طلبة الجامعة راجعة إلى متغير التخصص، حيث لا توجد إلا دراسة (مى قمحاوى ،٢٠٢٢) والتى أظهرت نتائجها عن وجود فروق بين التخصصات العلمية والنظرية فى الانغماس المعرفى لصالح التخصصات النظرية، وكذلك ندرة فى الدراسات السابقة التى تناولت وجود فروق دالة إحصائيا فى مستوى الانغماس المعرفى بين طلبة الجامعة راجعة إلى متغير الفرقة الدراسية لذا سيحاول البحث الحالى إخضاع تلك الفروق للتحقق الإمبريقي.

(٢-٤) أن هناك تضارب بين نتائج الدراسات السابقة فيما يخص وجود فروق دالة إحصائيا فى مستوى قلق المستقبل بين طلبة الجامعة راجعة إلى متغير النوع : حيث أظهرت دراسة (أمال الفقى ،٢٠١٣)، (نجمة بلال،٢٠٢١)، (طاهر قايد،٢٠٢٤) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى قلق المستقبل ، بينما أظهرت نتائج دراسة كل من (محمود مندوه،٢٠٠٦)، (إيمان صبرى ،٢٠٠٣)، (هويدا محمود ، محمد فراج ،٢٠٠٦) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور فى قلق المستقبل ، على حين أظهرت دراسة (شيماء خليل ،٢٠٢٠)، (Abu-Alkeshek,2020) ؛ (Salih,et al.,2022) أن الفروق فى قلق المستقبل لصالح الإناث، ولهذا التضارب سوف تخضع هذه الفروق للتحقق الإمبريقي.

(٢-٥) أن هناك تضارب بين نتائج الدراسات السابقة فيما يخص وجود فروق دالة إحصائيا فى مستوى قلق المستقبل بين طلبة الجامعة راجعة إلى متغير التخصص: ففى حين أن دراسة (أمال الفقى ،٢٠١٣)، (Hammad,2016) اتفقتا على وجود فروق فى مستوى قلق المستقبل لصالح التخصصات العلمية ، فإننا نجد أن دراسة (محمود مندوه،٢٠٠٦) ، (غالب المشيخي ،٢٠٠٩) أظهرت هذه الفروق لصالح التخصصات الأدبية ، وذلك على عكس دراسة (هويدا محمود ، محمد فراج ،٢٠٠٦) ؛ (Alfrehat ,et al.,2019) التى أظهرت عدم وجود فروق راجعة للتخصص فى هذا المتغير ، ولهذا التضارب سوف تخضع هذه الفروق للتحقق الإمبريقي.

(٢-٦) أن هناك تضارب بين نتائج الدراسات السابقة فيما يخص وجود فروق دالة إحصائيا فى مستوى قلق المستقبل بين طلبة الجامعة راجعة إلى متغير الفرقة الدراسية فترى دراسة كل من ( فتحية إعجال (٢٠١٥) ، (Alfrehat,et al .,2019) ، (Abu-Alkeshek,2020) ، بأنه

لا توجد فروق فى قلق المستقبل تبعا للفرق الدراسية ، بينما ترى نتائج دراسة (محمود مندوه (٢٠٠٦) ، محمد زغبى (٢٠١٩)) بأن الفروق فى قلق المستقبل يرجع لصالح الفرق الدراسية الأعلى ولهذا التضارب سوف تخضع هذه الفروق للتحقق الأمبريقي.

(٧-٢) أنه لا توجد أي دراسة سابقة - في حدود علم الباحثة - اختبرت العلاقة بين الانغماس المعرفى وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة رغم أهمية ذلك فى الوقت الحالى الذى تزداد فيه الضغوط على الشباب فى مثل تلك الفئة العمرية وهو ما يستهدفه البحث الحالى فى الأساس. وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث الحالى فى الإجابة عن السؤال الرئيس التالى:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الانغماس المعرفى وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة؟

ويتفرع من السؤال الرئيسى عدة تساؤلات فرعية منها:

(٨-٢) ما مستوى الانغماس المعرفى لدى أفراد عينة البحث الأساسية؟

(٩-٢) ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث الأساسية ؟

(١٠-٢) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس الانغماس المعرفى راجعة إلى (النوع - التخصص الدراسي (علمى/أدبى) - الفرقة الدراسية)؟ وإن وجدت فلصالح من؟

(١١-٢) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس قلق المستقبل راجعة إلى (النوع - التخصص الدراسي (علمى/أدبى) - الفرقة الدراسية)؟ وإن وجدت فلصالح من؟

(١٢-٢) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس الانغماس المعرفى (الأبعاد - الدرجة الكلية) ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد - الدرجة الكلية)؟

(١٣-٢) هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد - الدرجة الكلية) من خلال درجاتهم على مقياس الانغماس المعرفى (الأبعاد - الدرجة الكلية)؟

(٣) أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى محاولة الكشف عن :

(١-٣) مستوى الانغماس المعرفى لدى أفراد عينة البحث الأساسية.

(٢-٣) مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث الأساسية.

(٣-٣) العلاقة بين الانغماس المعرفي وقلق المستقبل لأدى أفراد عينة البحث الأساسية.  
(٤-٣) الفروق بين أفراد عينة البحث الأساسية في الانغماس المعرفي وقلق المستقبل راجعة إلى (النوع- التخصص الدراسي- الفرقة الدراسية).  
(٥-٣) إمكانية التنبؤ بدرجة قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث الأساسية من خلال مستواهم في الانغماس المعرفي.

#### (٤) أهمية البحث :

تظهر أهمية البحث الحالي من خلال أهمية المتغيرين محل البحث والدراسة ، ومن خلال أهمية المرحلة العمرية المستهدفة ، بالإضافة إلى الأهمية النظرية والتطبيقية والتي يحتمل أن تضيفها نتائج البحث إلى التراث السيكولوجي في هذا المجال ، وذلك كما يلي:  
(١-٤) الأهمية النظرية:

(١-٤-١) يستمد البحث الحالي أهميته من خلال تناوله لمتغيرين مهمين يؤثران على الفرد وعلى سلوكه وعلى تفاعلاته مع الآخرين، فالانغماس المعرفي يعد أحد التوجهات المعرفية الحديثة التي تركز على الأفكار الغير واقعية والعمليات النفسية التي تكمن وراء تلك الأفكار بدلا من التركيز على محتواها والتي تؤدي بالفرد إلى تمسكه بأفكاره ومعتقداته وخبراته الماضية غير المرغوب فيها بشكل مفرط ، وتوجيه تركيزه نحو الماضي أو المستقبل بدلا من توجيه انتباهه وتركيزه على اللحظة الحالية ، وبالتالي تسيطر العمليات المعرفية السلبية على سلوك الفرد و يؤول به الحال في نهاية المطاف إلى الإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة (Soltani,et al .,2023; Xiong, et al.,2021) ، كما يأتي أهمية البحث الحالي من خلال تناوله لمتغير قلق المستقبل والذي بحاجة إلى مزيد من الدراسة نتيجة الضغوط التي يتعرض لها فئة البحث الحالي ، وما تفرضه متطلبات الحياة المعيشية والاقتصادية عليهم في تلك الفترة ، و ما يخبئه المستقبل لهم من غموض، والخوف المترقب مما يتوقع حدوثه مستقبليا ، خاصة في ظل تزايد أعداد العاطلين عن العمل، وتناقص فرص العمل المناسبة لهم، مما يجعل الفرد في حيرة من أمره ولا يستطيع تحقيق خطته وأهدافه المستقبلية بشكل جيد ، وهو ما يضيف مزيد من الأهمية على هذا البحث.

(٣-١-٤) كما يستمد البحث الحالي أهميته أيضا من تناوله فئة عمرية مهمة ، هي طلاب الجامعة باعتبارهم العماد الأساسي لبناء وتقدم المجتمع لهذا يشكل المستقبل بالنسبة لهم هاجسا قد يؤثر على سلوكهم وعلى حياتهم ومدى تقدمهم ونجاحهم ، فيبدو منشغلين به مستحوذا على

تفكيرهم ، نتيجة لما يواجهونه من تحديات أكاديمية واجتماعية واقتصادية ونفسية ، فيصبح المستقبل مصدراً للقلق بالنسبة لهم بسبب فهمهم الخاطئ للأحداث المستقبلية المدركة، وعدم ثقتهم في قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث، والنظر إليها بطريقة سلبية نتيجة تداخل الأفكار الغير واقعية ، بما تؤدي بهم إلى فشلهم في العيش في الخبرات الحالية وبدلاً من ذلك العيش في الماضي أوالمستقبل المدرك.

#### (٤-٢) الأهمية التطبيقية:

(٤-٢-١) إن معرفة وفهم طبيعة العلاقة بين الانغماس المعرفي وقلق المستقبل قد يفيد القائمين على العملية التعليمية والتربوية في وضع برامج إرشادية وتدريبية لمساعدة الطلاب الذين يعانون من قلق المستقبل من خلال التحكم في مستوى الانغماس المعرفي المرتبط بهذا القلق وذلك بالعمل على تحسين الوعي بالأفكار والمعتقدات السلبية وتحديدها وتقليلها، وبت روح الأمل والتفاؤل بشأن المستقبل والبعد عن التفكير التشاؤمي.

(٤-٢-٢) أنه من المتوقع أن يتم تقديم أداة جديدة لقياس الانغماس المعرفي في هذا البحث بناء على ما توفر في الأطر النظرية والتراث السيكلوجي ، وبالتالي يمكن الاعتماد على تلك الأداة في بحوث مستقبلية لفئات مناظرة لعينة البحث الحالي في البيئة العربية عامة والبيئة المصرية خاصة .

#### (٥) مصطلحات البحث:

#### (٥-١) الانغماس المعرفي: Cognitive fusion

عرفته الباحثة الحالية بأنه مدى انشغال الفرد بتقييم المحتوى المنطوق لأفكاره الداخلية الناتجة عن خبرات ماضية ، وخروجه بها عن السياق الوظيفي لها ، فيؤدي ذلك إلى شعور الآخرين بأنه غير قادر على الفصل بينها وبين الخبرات المباشرة الحالية ، وغير قادر على التوجه نحو الخبرات المستقبلية بسبب هيمنتها على مستوى تنظيمه لسلوكه. ويتحدد من خلال الأبعاد التالية:

#### (٥-١-١) الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية : وهو ما يظهره الفرد من

ألفاظ تدل على عدم قدرته على الانفصال عن أفكاره الداخلية السابقة، وتشابك تصرفاته الحالية والمستقبلية معها.

- (٢-١-٥) **هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية:** وهو درجة التأثير السلبي الواقعة على تنظيم سلوك الفرد في المواقف التي تواجهه حالياً، وعلى كفاءة اتصاله بأطرافها نتيجة لهيمنة أفكاره الداخلية عليه.
- (٣-١-٥) **هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية:** وهو درجة التأثير السلبي الواقعة على توجه الفرد نحو الخبرات المستقبلية نتيجة هيمنة الأفكار الداخلية عليه.

**ويعرف الانغماس المعرفي إجرائياً:** بأنها الدرجة التي يحصل عليها كل فرد من أفراد عينة البحث الأساسية على أبعاد مقياس الانغماس المعرفي المستخدم ودرجته الكلية.

### (٢-٥) قلق المستقبل: Future Anxiety

عرفته الباحثة الحالية بأنه حالة يتم تحفيزها لدى الفرد نتيجة زيادة وعيه وإدراكه للمخاوف التي قد يصادفها بالمستقبل ، وذلك بسبب عدم قدرته على حجب الأفكار والارتباطات والتخيلات المتعلقة بها. ويتحدد من خلال الأبعاد التالية:

(١-٢-٥) **الانتظار السلبي للأحداث:** وهو أن يتوقع الفرد حدوث أشياء سلبية له في المواقف المستقبلية.

(٢-٢-٥) **الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة :** وهو أن ينأى الفرد بنفسه عن خوض أي تجارب جديدة أو خبرات يتوقع أن تكون لها آثار خطيرة مستقبلاً.

(٣-٢-٥) **الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية:** وهو أن يعتمد الفرد أن يستخدم طرق مألوفة فقط ومجربة من قبل في التعامل مع المواقف الجديدة أو التي يتوقع أن تواجهه مستقبلاً.

(٤-٢-٥) **استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن:** وهو أن يستخدم الفرد أساليب تجنبية تقيه الوقوع في المخاطر التي تجلب له مخاوف مستقبلية.

(٥-٢-٥) **اعتیاد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية:** وهو أن يكثر الفرد استخدام آليات دفاعية مثل التبرير والاتهام والكبت والقمع ليقى نفسه الشعور بأي حالة سلبية قد تقابله في المستقبل.

**ويعرف قلق المستقبل إجرائياً:** بأنه الدرجة التي يحصل عليها كل فرد من أفراد عينة البحث الأساسية على أبعاد المقياس المستخدم في هذا البحث ودرجته الكلية.

(٦) **حدود البحث:** يتحدد هذا البحث بخصائص كل من:

(٦-١) **منهج البحث المستخدم:** استخدمت الباحثة المنهج الارتباطي لمعرفة طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث.

(٦-٢) **العينة الكلية للبحث:** والتي تتكون من (٦٦٦) طالبا وطالبة بالفرقة الثانية والرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية منهم (١٥٣) فردا لعينة الخصائص السيكومترية و (٥١٣) فردا للعينة الأساسية.

(٦-٣) **الأدوات المستخدمة في جمع بيانات البحث وهي:**

(٦-٣-١) **مقياس الانغماس المعرفي:** وهو من إعداد الباحثة الحالية وذلك لقياس مستوى الانغماس المعرفي لدى أفراد العينة الأساسية.

(٦-٣-٢) **مقياس قلق المستقبل:** وهو من إعداد الباحثة الحالية وذلك لقياس مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة الأساسية.

(٦-٤) **الفترة الزمنية التي تم تطبيق فيها أدوات البحث الحالي وهي خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).**

(٦-٥) **الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات البحث:** وفيها اعتمدت الباحثة على الإصدار (٢٥) من الحزمة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الإحصائية ، وذلك بالاعتماد على أساليب إحصائية متعددة كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) لتحليل الفروق بين مجموعتين وكذلك تحليل الانحدار الخطي والقانوني .  
(٧) **المراجعة الأدبية:**

(٧-١) **الانغماس المعرفي Cognitive fusion**

لاحظت الباحثة أنه تم تعريب هذا المصطلح في الدراسات العربية السابقة على نحو متميز، فقد أشارت إليه ( رأفات أحمد، ٢٠٢٠ ) في دراستها بإسم الانصهار المعرفي ، وأشارت إليه دراسة ( مى قمحاوى ، ٢٠٢٢ ) بإسم الاندماج المعرفي ، ودراسة ( أشرف عبداللطيف ، ٢٠٢٣ ) بإسم الانغماس المعرفي ، وسوف تتبنى الباحثة تعريبه على أنه الانغماس المعرفي تمييزا له عن الجوانب الإيجابية التي قد تفهم من كلمة الاندماج ، وبعدها به عن المعنى الذي قد تعكسه كلمة الانصهار من جمود ، وتأكيذا لما تعكسه كلمة الانغماس من تشابك وغوص الفرد بشدة وذوبانه في أفكاره.

(٧-١-١) **مفهومه:**

لاحظت الباحثة وجود تعريفات كثيرة للانغماس المعرفي ، ورغم ذلك فإن الأصل الأجنبي لكلمة fuse ذات الأصل اللاتيني يشير إلى معنيين الأول مباشر وهو pouring بمعنى السكب والثاني مجازي يشير إلى أن هناك انغماس بين محتوى المعرفة والعالم المحيط وكأنهما قد أصبحا شيئاً واحداً. (Luoma, Hayes&Walser,2017,19) وعرفه (Strosahl,et al. ,2004,39) بأنه هيمنة بعض الوظائف اللفظية للتفكير بشكل مباشر أوغير مباشر لدى البعض على غيرها من الوظائف النفسية المتاحة ، بينما عرفه (Luoma, Hayes & Walser ,2007,13) بأنه ميل الفرد إلى الانشغال بمحتوى أفكاره إلى درجة تؤثر على كفاءته في تنظيم سلوكه.

وفي نفس الإطار عرفه (Harris ,2009,35) بأنه انشغال الفرد بأفكاره لدرجة تفقده الاتصال بالخبرة الحالية، مما يكون له تأثير سلبي على سلوكه وعلى قدرته على التصرف بفعالية.

كما عرفه (kerr,2010,58) بأنه عملية تشابك في الأفكار، بحيث تهيمن تقييمات الفرد اللفظية المحيطة بتلك الأفكار على اتصاله باللحظة الحالية "هنا والآن"، مما يؤدي إلى عدم قدرته على الفصل بين ذاته من الناحية النفسية وبين الأحداث الداخلية قيمها لفظياً. على سبيل المثال لم تعد فكرة "أنا قبيح" يتم تجربتها كفكرة أو تعليق عابر، ولكن كشيء "حقيقي" ومهم حيث يتم اختبار معنى الفكرة على أنها ذات مغزى (مثل، "أنا قبيح حقاً و" لا يمكن لأحد أن يجذب إليّ على الإطلاق") ويشعر بالضيق أو الألم.

وكذلك (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012, 69) الذين نظروا إليه باعتباره مدى هيمنة الأحداث اللفظية على التنظيم السلوكي للفرد خاصة عند استبعاد المتغيرات السياقية الأخرى.

غير أن (Ruiz ,et al.,2017,81) نظر إليه باعتباره عملية لفظية يصبح الفرد من خلالها متشابك مع أفكاره وتقييماته وأحكامه وذكرياته، فيتصرف وفقاً للوظائف المشتقة من هذه التجارب الخاصة المؤقتة.

في حين أشار إليه (China ,et al .,2018,30) بأنه مواقف الأفراد تجاه أفكارهم ومعتقداتهم، وإلى أي مدى يتعرفون على أنفسهم وتنظيمها سلوكياً من خلال شكل ومحتوى أفكارهم ومعتقداتهم.

وعرفه (Melo, Oliveira & Ferreira, 2020,1704) بأنه عملية يُنظر فيها إلى الأحداث الداخلية والأفكار والأحاسيس والانفعالات على أنها ترجمة حقيقية للواقع، مما يؤدي إلى تنظيم السلوك عن طريق اللغة أكثر من عواقبه المباشرة.

وعرفته كذلك رأفات أحمد (٢٠٢٠، ١٣٢) بأنه تركيز البعض على ما تقوله أفكارهم دون أن ينتبهوا إلى مدى فعاليتها من عدمه؛ مما يجعلهم غير قادرين على التصرف بشكل مستقل عن تلك الأفكار، وغير قادرين على التوجه إلى ما هو أكثر أهمية بالنسبة لهم.

كما تعرفه مي قمحاوي (٢٠٢٢، ١٤) بأنه عملية معرفية سلوكية يميل من خلالها الشخص إلى التعامل مع المحتوى الحرفي لأفكاره ومعتقداته والتفاعل الانفعالي معها، لدرجة أن هذه الأفكار تصبح المصدر الرئيسي لتنظيم سلوكه على حساب السياقات والمواقف المباشرة التي يمر بها الفرد.

ووفقا للتعريفات المقدمة سابقا، فإن الانغماس المعرفي يتضمن ميل الأفراد إلى الانشغال بمحتوى تفكيرهم كما لو كانت هذه العملية والعالم شيئا واحداً، على هذا النحو قد يستجيب الأفراد لأفكارهم كما لو كانت حقائق حرفية مما تؤدي إلى هيمنة الوظائف اللفظية لأفكارهم على الوظائف النفسية الأخرى المباشرة وغير المباشرة، وبالتالي تعيق الوعي باللحظة الحالية .

ولهذا فإن الباحثة الحالية تعرفه بأنه مدى انشغال الفرد بأفكاره الداخلية الناتجة عن خبرات ماضية إلى الدرجة التي تجعله غير قادر على الفصل بينها وبين الواقع الخارجي المباشر، بما تؤدي إلى هيمنة تلك الأفكار على مستوى تنظيمه لسلوكه وعلى كفاءة اتصاله بالخبرات الحالية وعلى درجة توجهه نحو الخبرات المستقبلية.

(٧-١-٢) قياسه:

لاحظت الباحثة أن جميع الدراسات السابقة العربية والأجنبية استخدمت طريقة- التقرير الذاتي- لقياس الانغماس المعرفي؛ إلا أنه في بداية الأمر لم يكن متوفرا مقياسا يقيسه بشكل مباشر، فتم تقييمه من خلال استبيان التجنب والانغماس للشباب إعداد (Greco, Lambert & Baer, 2008) حيث تعمل هذه الأداة على تقييم عدم المرونة النفسية للشباب من خلال قياس الانغماس المعرفي و التجنب التجريبي معا، ثم قام (Herzberg, et al., 2012) باستخدام مقياس "مصادقية الأفكار" كبنية تقريبية لتقييم الانغماس المعرفي بشكل منفصل، إلا أنه يعد تصورا ضيقا نسبيا؛ نظراً لأنه يقتصر على الأفكار والمشاعر المتعلقة



بالقلق، والذي يشتمل على ثلاثة عوامل هي (١) التقييم السلبي: الذي يُعرف بأنه الميل إلى الاعتقاد بالتقييمات السلبية للأفكار والمشاعر المرتبطة بالقلق (٢) تنظيم الانفعالات: وتعرف بأنها الميل إلى السيطرة على الانفعالات غير المرغوب فيها والتي يُنظر إليها على أنها ضرورية للتخلص منها (٣) الاهتمامات الجسدية: والتي تُعرف بأنها الميل إلى انغماس الفرد وتصديقه للأفكار المتعلقة بجسده وأحاسيسه الجسدية.

ثم قام ( Gillanders ,et al., 2014 ) بتقديم مقياسا مختصرا مكون من (٧) مفردات ، يتم الإجابة عليه باختيار بديل من (٧) بدائل (٧ = دائما؛ ١ = غير صحيح أبداً) يقيس الانغماس المعرفي بشكل عام ، وما يميزه أنه لم يتقيد باضطراب معين أو بعينة إكلينيكية، فتعكس الدرجات الأعلى مستوى مرتفع من الانغماس المعرفي، وأظهرت النتائج أنه يمتلك بنية ذات عامل واحد، واتساق جيد، كما أظهرت النتائج وجود ارتباطات إيجابية قوية للانغماس المعرفي مع مقاييس التجنب التجريبي، وتكرار الأفكار السلبية، وأعراض الاكتئاب والقلق، والاحترق، وعلى العكس من ذلك، أظهرت النتائج ارتباطات سلبية للانغماس المعرفي مع مقاييس اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

ونظرا لثبوت صلاحيته وملاءمته لقياس الانغماس المعرفي بشكل عام ، فقد عمد الباحثين إلى التحقق من صلاحيته على بيئات وثقافات مختلفة، فهدفت دراسة (Romero- Moreno,et al.,2014) للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الانغماس المعرفي على عينة من مقدمي الرعاية المصابين بالخرف بأسبانيا، لتقييم الانغماس المعرفي، والضغط، والشعور بالذنب، والاكتئاب، والقلق، والاجترار، والتجنب التجريبي والرضا عن الحياة على عينة مكونة من (١٧٩) من مقدمي الرعاية ، فأظهرت النتائج اتساق داخلي جيد ، و بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٨٧) ، كما أظهرت أن الانغماس المعرفي يرتبط إيجابيا بالاجترار والتجنب التجريبي والاكتئاب والقلق والشعور بالذنب وتكرار المشكلات السلوكية، كذلك ارتبط الانغماس المعرفي سلبا بالرضا عن الحياة.

كما هدفت دراسة ( Kim& Cho, 2015 ) إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس الانغماس المعرفي، وذلك على عينة مكونة من ( ٤١٠ ) طالب جامعي بكوريا تم تقسيمهم إلى عينتين :العينة الأولى (٢٠٩) طالب لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي ، والعينة الثانية مكونة من (٢٠١) طالب لإجراء التحليل العاملي التوكيدي ، أظهرت النتائج أن كلا من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس الانغماس المعرفي بنية أحادية العامل

، كذلك ارتبط الانغماس المعرفي بشكل سلبي بالمرونة النفسية واليقظة العقلية وجودة الحياة ، وارتبط بشكل إيجابي بالقلق والاكتئاب، وإجمالاً أيدت النتائج أن المقياس له خصائص جيدة في قياس الانغماس المعرفي لدى طلاب الجامعة الكوريين.

وهدفت دراسة (Solé, et al., 2016) إلى تقييم الخصائص السيكومترية لمقياس الانغماس المعرفي لدى عينة من المراهقين الكاتالونيين، وذلك على عينة مكونة من (٣٨٠) مراهق يتراوح أعمارهم ما بين (١١-٢٠) عاماً ، كما طبق عليهم مقياس حساسية القلق وكذلك القبول، توصلت النتائج لبنية أحادية العامل لمقياس الانغماس المعرفي، كذلك تمتعه بمستوى مناسب من الاتساق الداخلي حيث بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٧٩)، كما أظهرت وجود ارتباط إيجابي بين الانغماس المعرفي والحساسية للقلق وارتباط سلبي مع القبول.

وهدفت دراسة ( Ruiz, et al., 2017 ) إلى تحليل الخصائص السيكومترية للنسخة الإسبانية من مقياس الانغماس المعرفي في كولومبيا، وذلك بتطبيق المقياس على ثلاث عينات (إجمالي العدد = ١٧٦٣)، العينة الأولى مكونة من (٧٦٢) طالباً جامعياً، والعينة الثانية مكونة من (٧٢٤) فرداً استجابوا للمقياس عبر الإنترنت، وعينة إكلينيكية مكونة من (٢٧٧) فرداً ، أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة حيث بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٩٣) ، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي للانغماس المعرفي مع عدم المرونة النفسية والأعراض الانفعالية (القلق والاكتئاب) ، وارتباط سلبي مع اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

كما هدفت دراسة (Costa, et al., 2017) إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الانغماس المعرفي لدى عينة مكونة من (٢٩٩) مشاركا برتغالي ، أظهر التحليل العامل واحد أحادي البعد مع اتساق داخلي جيد ، حيث بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٩٤) ، مما يدل على أنه أداة موثوقة لقياس الانغماس المعرفي بشكل عام، علاوة على ذلك، أشارت النتائج إلى أن المقياس لديه بنية متماسكة عبر عينات متعددة عادية وإكلينيكية، وذلك لأنه يميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية عن أولئك الذين لا يعانون منها.

كما هدفت دراسة (Lucena-Santos, et al., 2017) إلى اختبار ثبات قياس النسخة البرازيلية من مقياس الانغماس المعرفي ، والتحقق من اتساقه الداخلي ، وكذلك الكشف عن دور الانغماس المعرفي كوسيط في العلاقة بين الاجترار و أعراض الاكتئاب لدى عينة من النساء، أظهرت النتائج اتساقاً داخلياً جيداً، (حيث بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٩٣) لإجمالي

العينة، و(٠,٩٣) لدى العينة العامة من السكان، و(٠,٩٤) لدى عينة طلاب الجامعة، و (٠,٩٢) لدى العينة الطبية ) ، كذلك ارتبط الانغماس بشكل إيجابي بأعراض الاكتئاب والقلق والتوتر وعدم المرونة النفسية والاجترار، وارتبط سلباً باليقظة العقلية واللامركزية، كما أظهرت النتائج أن الانغماس المعرفي له دورا وسيطا في تأثير الاجترار على أعراض الاكتئاب لدى العينة الطبية من النساء.

وهدفت دراسة(China,et al.,2018) إلى التحقق من صدق وثبات مقياس الانغماس المعرفي في البيئة الألمانية وذلك على عينة إكلينيكية بلغت قوامها (٢١٦) فردا من المترددين على عيادة إعادة التأهيل ، وعينة غير إكلينيكية بلغت قوامها (١٦٦) فردا ، فأظهرت النتائج صدق البناء الأحادي للمقياس ، وتمتعه بخصائص قياسية جيدة ، حيث بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٩٥) في العينة الإكلينيكية ، و(٠,٩٤) في العينة غير الإكلينيكية ، بالإضافة إلى ذلك فقد ارتبط الانغماس المعرفي ب (عدم المرونة النفسية في الألم ، وشدة الألم ، وجود الحياة والاكتئاب والتعليمات الذاتية المرتبطة بالألم) .

وكذلك هدفت دراسة ( José Quintero,et al.,2020) للتحقق من الخصائص السيكومترية للانغماس المعرفي للسكان الأرجنتينيين، والنظر في الدور الذي يلعبه الانغماس المعرفي كمنبئ بالقلق المرضي، وذلك على عينة مكونة من (٣٣٣) راشد من المجتمع ، طبق عليهم مقياس الانغماس المعرفي ، وكذلك عدم المرونة النفسية والقلق والاجترار واليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وأظهرت النتائج إلى أن المقياس يتمتع ببنية أحادية العامل ، واتساقاً داخلياً كافيًا حيث بلغت قيمة ألفا (٠,٨٩)، كما تتبأ الانغماس المعرفي بشكل جيد بالقلق المرضي، وأشارت النتائج إجمالاً بأن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية قوية.

وهدفت دراسة (Zacharia,et al.,2021) إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس الانغماس المعرفي لدى عينتين يونانيتين: الأولى مكونة من (١٠٥) من طلاب الجامعة المدخنين، و الثانية تكونت من (١٤٩) مشاركا من مرضى الألم المزمن، أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع باتساق داخلي جيد حيث بلغت قيمة ألفا في العينة الأولى (٠,٩٦)، وفي الثانية (٠,٩٥) ، كذلك عدم وجود اختلاف كبير من حيث مستويات الانغماس المعرفي لدى عينتنا الدراسية.

كما هدفت دراسة (Moreno-Montero ,et al.,2023) للتأكد من صلاحية المقياس في البيئة الإكوادورية وذلك بتطبيق مقياس الانغماس المعرفي على عينة مكونة من (٣٥٦)

طالبًا جامعيًا إكوادوري ، و أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع ببنية أحادية البعد ، وبخصائص سيكومترية جيدة حيث بلغت قيمة ألفا (٠,٩٥) ، كما ارتبط بشكل إيجابي مع التجنب التجريبي وسلبًا مع الرضا عن الحياة.

كذلك قامت دراسة (Rojas&Santiago,2023) بتقييم الخصائص السيكومترية لمقياس الانغماس المعرفي في كوبا وذلك على عينة مكونة من ( ١٠٦ ) من البالغين الذين يعانون من القلق ، أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع باتساق دخلي جيد ، فبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٦٩)، مما يدل على تجانس الاختبار، كذلك وجود ارتباط بين الانغماس المعرفي وأعراض القلق.

وفي البيئة المصرية فقد هدفت دراسة ( أشرف عبداللطيف ،٢٠٢٣) إلى التأكد من مؤشرات الثبات وصدق التكوين للنسخة العربية من مقياس الانغماس المعرفي على عينة مكونة من ( ٣٣٦ ) طالبا من طلاب الجامعة بسوهاج، بمتوسط عمر قدره (٢٠,٤٢) عاما، وانحراف معياري قدره ( ٢,٦٣ ) ، كذلك من حيث ارتباطه بالنواتج السلبية : مثل عدم المرونة النفسية، والقلق، والاكنتاب، والمشقة، والنواتج الإيجابية: مثل اليقظة العقلية، والتحكم الانتباهي، والرضا عن الحياة، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين الانغماس المعرفي وعدم المرونة النفسية، والقلق، والاكنتاب والمشقة، وارتباط سلبي باليقظة العقلية ، والتحكم الانتباهي، والرضا عن الحياة، كذلك تمتع المقياس ببناء أحادي البعد مما يدعم صدق التكوين للنسخة العربية للمقياس وصلاحيته للاستخدام في البيئة المصرية .

كذلك قامت (مي قمحاوي ، نجوى خليل ، رانيا أبوزيد ،٢٠٢٣) بإعداد مقياس لقياس الاندماج(الانغماس) المعرفي والتحقق من خصائصه السيكومترية على عينة مكونة من (١٥٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة ، والذي تكون من (٣٩) مفردة موزعين على خمسة أبعاد وهي القواعد والمعتقدات والأسباب والتقييمات والماضي أو المستقبل والذات، وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع المقياس بصدق وثبات واتساق داخلي جيد وكذلك ملائمته للبيئة والثقافة المصرية.

من خلال ماسبق تبين أنه تم قياس الانغماس المعرفي في عديد من الدراسات والبحوث بناء على مقياس (Gillanders ,et al., 2014) والذي يقيس الانغماس المعرفي للفرد بشكل عام ، دون تفصيل لتأثير تلك الأفكار على خبراته الحالية والماضية والمستقبلية وكيف تؤثر

تلك الأفكار وانشغاله بها على سلوكياته، لذا فقد عمدت الباحثة إلى بناء مقياس يناسب البيئة المصرية مراعية فيه طبيعة المرحلة العمرية المطبق عليها ، كذلك أن يقيس ماوضع لقياسه.

### (٧-١-٣) تفسير الانغماس المعرفي:

يعد مفهوم الانغماس المعرفي من المفاهيم التي ظهرت في الجيل الثالث من العلاجات السلوكية المعرفية ، فعلى الرغم من أن الانغماس في بعض الأحيان قد لا يكون ضاراً ؛ إلا أنه يصبح في كثير من الأحيان ضاراً للأفراد عند الاستغراق فيه ، حينما يبدأ الأفراد في التعامل مع أفكارهم حرفياً، دون ملاحظة عملية التفكير نفسها مما ينشأ من خلالها المعاناة النفسية لهؤلاء الأفراد ، ومن بين النظريات التي تناولته بالتفسير :

### (٧-١-٣-١) نظرية الإطار العلائقي (RFT) Relational frame theory

تم تطوير نظرية الإطار العلائقي من قبل ( Hayes ) لشرح العلاقة ثنائية الاتجاه بين الإدراك واللغة ولتعزير فهم الظواهر النفسية، ووفقاً لتلك النظرية لا يتم تفسير السلوك البشري بشكل كافٍ من خلال الخبرة المباشرة، ويتم تعميم الاستجابات للمحفزات على نطاق واسع بناءً على التفاعلات بين العمليات الداخلية (مثل، اللغة والإدراك)، بدلاً من أن تكون ناتجة عن ارتباطات التحفيز المباشرة.

حيث تقوم نظرية الإطار العلائقي على فلسفة سياقية وظيفية، والتي تؤكد على أن السلوك لا يمكن فهمه بشكل كامل إلا ضمن سياقه الحالي والتاريخي، وأنه من أجل فهم السلوك بشكل كامل، يجب فهم وظيفته ضمن سياقه الخاص، كما أن العوامل السياقية التي تحدث فيها السلوكيات هي أيضاً ذات طبيعة اجتماعية لفظية، حيث تتمثل إحدى الأفكار الرئيسية لنظرية الإطار العلائقي في أن التأطير العلائقي يتم تنظيمه من خلال ميزتان هامتان هما: السياق العلائقي والسياق الوظيفي، حيث يحدد السياق العلائقي كيف ومتى ترتبط الأحداث (أى يحدد ما تعتقده)؛ بينما يحدد السياق الوظيفي ما سيتم تحويله من حيث السياق العلائقي (أى التأثير النفسي لما تفكر فيه) (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999,18; Hayes, et al.,2013,4).

وفقاً لذلك تعتمد اللغة البشرية والإدراك على الأطر العلائقية. فعندما نفكر، أو نتدبر، أو نتحدث بالمعنى، أو نستمع بفهم، فإننا نفعل ذلك من خلال استخلاص العلاقات بين الكلمات والأحداث، بين الكلمات والكلمات، بين الأحداث والأحداث ، ولهذا يتم التركيز على دور اللغة

في فهم السلوك، حيث تقترح أن الأحداث تكتسب وظيفتها النفسية من خلال الأحداث التي يتم تجربتها بشكل مباشر أو عبر الأحداث اللفظية. (Hayes, et al., 2004, 16)

وفي نهاية المطاف، تهيمن وظائف التحفيز من الأطر العلائقية على المصادر الأخرى لتنظيم السلوك، فيصبح الفرد أقل اتصالاً بالخبرة الحالية والأحداث الطارئة المباشرة وأكثر خضوعاً لهيمنة القواعد والتقييمات اللفظية، وبهذه الطريقة، يمكن للفرد أن يصبح محاصراً باللغة ومتشابكاً مع أفكاره، وتبدو الأفكار وكأنها حقائق عن الذات، أو قواعد يجب الالتزام بها، أو أحداث تتطلب الاهتمام الكامل، مما يؤدي به إلى الانغماس المعرفي، فكلما زاد انغماس الفرد في أفكاره لفظياً، زاد تأثيرها على سلوكه (Hayes, 2002, 59).

وفي ضوء تلك النظرية فإن الاضطرابات النفسية يمكن أن تنشأ من الغياب العام للقدرات العلائقية وفي الطريقة التي تتفاعل بها اللغة والإدراك مع الأحداث الطارئة المباشرة نتيجة عدم استمراريته أو تغيير السلوك في خدمة أهداف ذات قيمة طويلة المدى، وتماشياً مع الأهداف التحليلية للسياق الوظيفي، لا توفر نظرية الإطار العلائقي حساباً أساسياً لفهم الاضطرابات النفسية فحسب، بل تسلط الضوء أيضاً على المتغيرات التي يمكن التلاعب بها للتأثير على الأنماط السلوكية، بالإضافة إلى تغيير السياق لتغيير العلاقات المشتقة (التغيير المعرفي)، تقترح أن السياق الحرفي للأفكار (الانغماس المعرفي) قد يتغير بحيث لا يكون لهذه العلاقات نفس الوظائف (التفكير المعرفي) من خلال التركيز على تغيير وظيفة الأفكار في المقام الأول عن طريق التحول من السياق الحرفي المتعلق بالأفكار (لا أستطع تحمل حياتي ولذا يجب علي الاستسلام) إلى سياق غير حرفي (لدي فكرة أنني لا أستطع تحمل حياتي، لكنني قادر على أداء أعمالي في هذا اليوم) (Twohig & Levin, 2017, 754).

بالإضافة إلى ماسبق فإن المعاناة النفسية من ضوء المنظور العلائقي تتطور لأن العلاقات المشتقة تهيمن على المصادر الأخرى لتنظيم السلوك بسبب عدم القدرة على اكتشاف عملية التفكير المستمرة باعتبارها متميزة عن منتجات التفكير (أي الفكر)، فغالباً ما يتم تجربة الأفكار بطريقة غير مباشرة - في شكل تغيير في وظائف العالم التي تنتجها - وليس كعملية تحدث في الوقت الحالي، وهذا ما يسمى "الانغماس المعرفي"، والذي له صلة بثلاث آثار جانبية مهمة: أولاً: تصبح العلاقات الزمنية والتقييمية مرتبطة بالأحداث الداخلية، ويبدأ الأفراد في التنبؤ والخوف ومحاولة تنظيم وتجنب أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية حتى عندما تكون هذه العملية ضارة، وهذا ما يسمى "التجنب التجريبي"، ثانياً: يصبح الأفراد متعلقين

بأوصافهم الذاتية ويسعون إلى الحفاظ عليها وأن يكونوا على حق بشأنها، ثالثاً: تختفي اللحظة الحالية وسط التزاحم في التفكير البشري وأسبابه وتفسيراته ومبررات سلوكه، كل هذا يؤثر على الفرد ويؤدي به إلى "عدم المرونة النفسية" وهو عدم القدرة على الاستمرار أو تغيير السلوك في خدمة القيم المختارة (Fletcher&Hayes,2005,318-319).

لذا سوف تتبنى الباحثة هذه النظرية في البحث الحالي لتفسير الانغماس المعرفي وذلك لأنها حددت بوضوح الجوانب المتعلقة بأسباب حدوثه والنتائج المترتبة عليه ، وسوف تحاول الباحثة تضمين تلك الجوانب في الأداة التي ستستحدثها لقياس تلك الظاهرة.

#### (٧-١-٤) علاقة الانغماس المعرفي بمتغيرات أخرى:

لقد تعددت الدراسات التي تناولت الانغماس المعرفي بالدراسة ، فقد تم تناوله مع متغيرات عديدة، إلا أن الباحثة الحالية سوف تركز على ما هو قريب بموضوع البحث الحالي، حيث أجري (Fergus, 2015) دراستين على عينيتين (الأولى تكونت من ٢٥٢) مشاركا، بمتوسط عمر (٣١،٢) عاما، والثانية مكونة من (٣٧١) مشاركا، بمتوسط عمر (٣٣،١) عاما ، معتمدة على مقياس ( Gillanders, et al., 2014 ) للانغماس المعرفي ، وتبين في الدراسة الأولى ارتباط الانغماس المعرفي بالقلق الصحي وكان حجم هذا الارتباط معتدلاً ، بينما تبين في الدراسة الثانية التي جاءت معززة للدراسة الأولى ارتباط الانغماس المعرفي بالدرجة الكلية للقلق الصحي بما في ذلك البعد الانفعالي والمعرفي للقلق.

كما أجرى (Cookson,et al.,2020) دراسة على عينيتين الأولى إكلينيكية عددها (٥٧) بمتوسط عمر (٤٢) عاما والثانية غير إكلينيكية من طلبة الجامعة عددهم (١٠٦) بمتوسط عمر (١٩) عاما ، وذلك في محاولة لمعرفة الدور الوسيط للانغماس المعرفي والتجنب التجريبي في علاقتهما بالتوتر واجترار الأحداث المجهدة من ناحية والقلق والاكتئاب من ناحية أخرى مستخدمة مقياس ( Gillanders, et al., 2014 ) للانغماس المعرفي ، وأظهرت نتائجها أنه في العينة الاكلينيكية شكلت العلاقة ثنائية الاتجاه بين التجنب التجريبي والانغماس المعرفي نسبة كبيرة من الارتباط بين الاجترار والاكتئاب، وأحداث الحياة المجهدة والقلق والاكتئاب، وفي العينة غير الإكلينيكية توسط الانغماس المعرفي بشكل مستقل في الارتباط بين الاجترار والاكتئاب، وأحداث الحياة المجهدة والقلق والاكتئاب حيث كان له القيمة التفسيرية الأكبر.

وقامت دراسة (García-Gómez,et al.,2019) بفحص الدور الوسيط للانغماس المعرفي والتجنب التجريبي في العلاقة بين اليقظة الذهنية والقلق والانفعالات السلبية على عينة

مكونة من (٣١٨) طالبًا ، تتراوح أعمارهم ما بين (٨-١٦) عامًا، مستخدمة مقياس التجنب والانغماس للشباب للنسخة الاسبانية (Valdivia-Salas,et al.,2016)، تبين من خلال نتائج الدور الوسيط للانغماس المعرفي فى العلاقة بين المتغيرات ، على عكس التجنب التجريبي الذى لم يظهر أى علاقة وسيطية مهمة.

وأجريت دراسة (Anderberg,2021) على عينة مكونة من (٢٣٧) فردا تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٤١) عاما ، معتمدة على مقياس ( Gillanders, et al., 2014 ) للانغماس المعرفي، وأسفرت نتائجها أن الانغماس المعرفي توسط بشكل كبير فى العلاقة بين السلوك الاجترارى وحساسية القلق المعرفي.

كذلك دراسة (Ranjbar,et al.,2022) التى أجريت على (٢٠٣) فردا تتراوح أعمارهم ما بين (١٧-٧٣) عامًا، معتمدة على مقياس ( Gillanders, et al., 2014 ) للانغماس المعرفي ، وأظهرت نتائجها الانغماس المعرفي والتجنب التجريبي يتوسطا فى العلاقة بين الانحراف عن منظور الوقت وأعراض الاكتئاب والقلق.

ودراسة (Chen, Xi &Fan ,2023) التى أجريت على (١٧٢) مشاركا ،مستخدمة مقياس (Zhang ,et al. ,2004) النسخة الصينية ، وأظهرت النتائج ارتباط القلق والاكتئاب بشكل سلبي وكبير بالمرونة النفسية وارتباط إيجابي بالانغماس المعرفي ، كذلك ارتبطت مستويات الاكتئاب لدى مرضى الاكتئاب ارتباطاً وثيقاً بالمرونة النفسية والانغماس المعرفي. لذلك توصى الدراسة بالتخفيف من القلق والاكتئاب من خلال تحسين المرونة النفسية أو تقليل الانغماس المعرفي لدى المرضى الذين يعانون من الاكتئاب.

كذلك دراسة (Van Hout, et al.,2024) التى أجريت على (٧٧) من مقدمى الرعاية الأسرية ، مستخدمة مقياس ( Gillanders, et al., 2014 ) للانغماس المعرفي، وأسفرت نتائجها على أن الانغماس المعرفي منبئ قوى بالقلق ، كما أظهرت أيضاً أن مقدمي الرعاية الذين لديهم تجنب تجريبي أعلى فى تقديم الرعاية قد يكونون عرضة للانغماس المعرفي، مما قد يؤدي بدوره إلى قلق أكبر.

من خلال عرض ماسبق من دراسات تمت دراستها مع الانغماس المعرفي على سبيل الحصر تبين أن الانغماس المعرفي يرتبط بشكل إيجابي بالعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ، كما يعد منبئ قويا لها ، لذا ستحاول الباحثة الحالية معرفة ما إذا كان الانغماس المعرفي يرتبط بقلق المستقبل أم لا .



## (٧-٢) قلق المستقبل: Future Anxiety

تعد الصحة النفسية أحد أهم الاحتياجات الأساسية في حياة أي فرد، فالمستقبل والتخطيط الجيد له وما يحمله بين طياته من أهداف يسعى الفرد إلى تحقيقها يمثل جزءا هاما في حياته، فهو المساحة العقلية التي تتحول فيه احتياجات الإنسان معرفيا إلى أهداف طويلة المدى وخطط عمل سلوكية، فيقلق بشأنه أحيانا وهذا أمر طبيعي لكي يدفعه لمواصلة النجاح ومواجهة مختلف مواقف التحدي التي تقابله ، لكن إذا زاد هذا القلق عن حده فإنه يعطل مسيرة الإنتاج لدى الفرد وتعيقه عن تحقيق أهدافه ، وبالتالي اعتبر قلق المستقبل والانشغال به وكثرة التفكير فيه من العوامل التي تسبب هاجسا للفرد وخاصة الشباب نظرا لما ينتظره من عمل وزواج وتكوين أسرة واتخاذ قرارات في أمور مصيرية له .لذا سيتم تناوله في هذا البحث بالدراسة.

### (٧-٢-١) نظرة تاريخية لقلق المستقبل:

إن مرور المجتمعات بتغيير هيكلها هائل من ثورة صناعية إلى أخرى، ومعدل متسارع للتغير التكنولوجي والاجتماعي والاقتصادي أدى إلى إرباك الأفراد وشعورهم بضغط وقلق شديد بما هو منتظرهم. فقد وصف توفلر (١٩٧٠) في كتابه صدمة المستقبل بأن ما يظهر بالفعل في الحياة المعاصرة هو مجرد لمحة مسبقة عما قد ينتظرنا في المستقبل وصاغا بما يعرف بصدمة المستقبل (Future stock) وهي ظاهرة زمنية نتاج معدل التغيير المتسارع بشكل كبير في المجتمع والتي تنشأ من فرض ثقافة جديدة على ثقافة قديمة، كما ذكر أن غالبية المشاكل الاجتماعية هي أعراض صدمة المستقبل (Toffler, 1970, 15).

أما في علم النفس، فإن المستقبل النفسي يفهم عادةً وفقاً لمفهوم ليفين (١٩٤٢) على أنه "مساحة الحياة" life-space ، والذي يتكون من عدة أبعاد مثل المنظور الزمني المستقبلي، والأمل، والقلق المستقبلي ، كما بين أن مساحة حياة الفرد، لا تقتصر على ما يعتبره الوضع الحالي، بل يشمل المستقبل والحاضر والماضي أيضاً (Lewin, 1997, 80).

أما (Molin, 1990, 504) فقد تحدث عن قلق المستقبل من الناحية السلبية ، ورأى أن الأطفال الذين يتعرضون باستمرار للقلق بشأن المستقبل، يفتقرون إلى الدعم في التعامل مع مخاوفهم، والشعور بعدم الأمان والعزلة، والانسحاب ، كذلك الافتقار إلى الانتماء والشعور بالغربة تجاه أسرهم، والأسرة الحاضنة، والأنظمة الأكبر كالمدارس ومجموعات الأقران وغيرها. ثم أشار بعد ذلك (Rappaport , 1991, 65) إلى فكرة التعامل مع القلق من منظور زمني، حيث رأى أن التعامل مع القلق قد اقتصر على التعامل مع القلق الحاضر أو الاستباقي

أو قلق الماضي (آليات الدفاع)، لذا فقد حاول في دراسته التعامل مع القلق من منظور زمني مستقبلي ، وذلك بدراسة آليات الدفاع المتعلقة بقلق المستقبل ومن خلالها طور أداء سماها ب(Rappaport Line Time) للتمثيل المكاني للتجربة الزمانية، وأكد أن الدفاع النفسي يعمل من حيث القلق المستقبلي، مثلما تعمل الدفاعات على تجنب الماضي .

إلى أن جاء (Zaleski 1996,165) متحدثا عن مفهوم قلق المستقبل بشكل متميز عن القلق بصفة عامة ، حيث رأى أن جميع أنواع القلق تقريبا تحتوى على عنصر المستقبل، وأن هذا المستقبل محدود جدا بال دقائق أو الساعات أو الأيام لكن قلق المستقبل يمثل مسافة زمنية أكبر ، وبين أن المنظور المستقبلي مساحة مفتوحة للعمليات المعرفية والمواقف الانفعالية المختلفة وذلك بحسب ما يُتوقع أن يمتلئ به هذه المساحة ، إما بأحداث أكثر إيجابية أو أحداث أكثر سلبية . لذا قام بتطوير مقياس يقيس من خلاله قلق المستقبل والذي يتكون من (٢٩) عبارة في صورته النهائية ، وواصل على تطويره إلى أن جاء (Zaleski ,et al 2019) ، بتقديم مقياسا مختصرا لقياس قلق المستقبل المظلم يتكون من (٥) عبارات للأفراد الذين يفكرون في المستقبل بقلق وعدم يقين وتوقع الكوارث المستقبلية.

#### (٧-٢-٢) مفهوم قلق المستقبل:

إن المتتبع للتراث السيكولوجي يجد أنه تعددت التعريفات المتعلقة بمفهوم قلق المستقبل ، كذلك تباين وجهات نظر الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس في تعريفه ، فقد نظر إليه بعض الباحثين على أنه حالة من الترقب وعدم اليقين بشأن المستقبل ، فقد عرفه (Zaleski 1996,165) على أنه حالة من التوجس وعدم اليقين والخوف والقلق من التغيرات غير المواتية في المستقبل الشخصي البعيد، كما عرفته سميرة شند (٢٠٠٢، ١٢٥) بأنه توجه يعكس حالة من الترقب والحذر المشوب بتوجس الشر والتشاؤم تجاه المستقبل (العالمي أو الأسري أو الشخصي ) على المدى البعيد أو القريب ، كذلك عرفه عبدالله الطراونة (٢٠١٧، ٦٥) بأنه حالة من الارتباك والتوتر من مجريات الأحداث المستقبلية، يشعر بها الفرد نتيجة لتوقع حدوث أشياء ذاتية وغير ذاتية تمتاز بعدم الأمان والخوف والتشكك والتوقعات السلبية لما هو قادم في المستقبل، وعرفه عبدالعزيز محمود (٢٠٢٢، ٣١٧) بأنه حالة من عدم اليقين والمنظور السلبي المستقبلي، و نقص الإحساس بالأمن النفسي لما سيؤول إليه الأمر في المستقبل.

كما نظر بعض الباحثين لقلق المستقبل بأنه شعور بالخوف يمتلك الفرد نتيجة خوفه من المجهول ، وفي ضوء ذلك فقد عرفه محمود مندوه ( ٢٠٠٦ ، ٢٢٥ ) بأنه شعور بالخوف من المجهول وتوقع الفشل في المستقبل والنظرة التشاؤمية لما يمكن أن يحدث فيه ، أو هو استجابة لخطر غير محدد نتيجة ضغوط الحياة، كما عرفه (إبراهيم أبو الهدى، ٢٠١١، ٧٩٦) بأنه شعور يمتلك الفرد خلاله خوفاً غامضاً نحو ما يحمله الغد من صعوبات، وتوقع السوء، والاستعداد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية، والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق، والشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات، وشل القدرة على التفاعل الاجتماعي، والشعور بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة نحو المستقبل، كذلك عرفته نجمة بلال(٢٠٢١، ٩٩) بأنه شعور يمتلك الفرد خلاله خوف غامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات وتوقع السوء والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق وضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينة نحو المستقبل ، وعرفه ( Jannini ,et al.,2022,86) بأنه موقف تجاه المستقبل تتغلب فيه العمليات السلبية على العمليات الإيجابية، حيث يكون الخوف من التهديدات القادمة أقوى من الأمل.

كما تناول بعض الباحثين قلق المستقبل من الجانب الانفعالي وأظهروا ماتحدثه تلك الانفعالات من مشاعر سلبية تنتاب الفرد من خوف وتوتر وفقدان الطمأنينة لما سيحدث في المستقبل ، فعرفه محمود عشري ( ٢٠٠٤ ، ١٤٢ ) عرفه بأنه خبرة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة الاستغراق في التفكير أو النشاط أو التصرفات تجاه ما يتوقع حدوثه في المستقبل الأكثر بعدا مصحوبة بتوتر وضيق وفقدان الأمن والطمأنينة نحو ما سيحدث في المستقبل، وعرفته نهى أبو الفتوح(٢٠١٤، ٤٨٩) بأنه خبرة انفعالية سلبية قوامها الشعور بالخوف والتوتر والانقباض نتيجة توقع شر مرتقب الحدوث أو الإحساس بالخطر والتهديد تجاه المستقبل وتبدو مظاهر هذا القلق في التوجه التشاؤمي نحو المستقبل ،فقدان الشعور بالأمن تجاه المستقبل، والتوقعات السلبية للأحداث المستقبلية، كما عرفه وائل السيد(٢٠١٩، ٤٣٠) بأنه حالة انفعالية مضطربة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر لأسباب ظاهرة واضحة وباطنة خفية تجعله يشعر بالتوتر والضيق تجاه الواقع وتحدياته وما يهدد قيم ومبادئه، بالإضافة إلى ذلك عرفته عزة رزق (٢٠٢٠ ، ٤٠٨) بأنه حالة انفعالية مضطربة تصيب الفرد من وقت لآخر تتبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً أو غير معلوم المصدر، وضعف الأمل وفقدان الطمأنينة والخوف

وتوقع السوء، واضطراب الفكر والشعور بالتوتر والانفعال وعدم الارتياح والنظرة التشاؤمية والأفكار السلبية نحو المستقبل؛ مما يهدد كيانه ويفقده السيطرة على الحاضر.

فضلا عما سبق فقد نظر إليه بعض الباحثين على أنه نوع من أنواع الاضطرابات النفسية الناجمة عن خبرات ماضية غير سارة، وعليه فقد عرفته زينب شقير (٥٠، ٢٠٠٥) بشكل مغاير بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز والواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والإقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس، وعرفته أمال الفقى (٢٠١٣، ١٧) بأنه اضطراب نفسي المنشأ يهتك الفرد ويضرب بجذوره لخبرات غير سارة قد تكون متعلقة بالفرد ذاته أو أسرته أو مجتمعه، ربما تكون حدثت في الماضي أو متوقع حدوثها في المستقبل، ويبدو على الفرد علامات فسيولوجية ونفسية تجعله يتأرجح بين نوبات من التفاؤل والتشاؤم المفرطين.

كذلك تم تناوله من قبل بعض الباحثين من الجانب المعرفي والمتمثل في التفكير الزائد في المستقبل، فقد عرفته إيمان محمود (٢٠١٣، ٣٤٢) بأنه حالة تحدث بسبب التفكير تجاه المستقبل، ويتمثل في عدم الارتياح النفسي والجسدي ويتميز بخوف مستمر والشعور بعدم الأمن النفسي والشعور بالتشاؤم بسبب أحداث الحياة والمشكلات الاقتصادية والمهنية المتوقع مواجهتها في المستقبل، وفي نفس الإطار عرفه محمد القللي (٢٠١٦، ٣٢٠) على أنه شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة المستقبلية، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية، وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس.

في حين ذكر بعض الباحثين قلق المستقبل على أنه نوع من القلق مصدره المستقبل، فقد عرفته إيمان عباس (٢٠١٩، ١٧٦) بأنه نوع من القلق الذي يتعلق بالمستقبل حيث تغيراته المتلاحقة والتي تجعل الفرد في حالة توتر وعدم اطمئنان ويصاحبه أعراض نفسية وجسمية، وفي نفس الإطار عرفه فتحي وادة (٢٠١٩، ٧٢) بأنه جزء من القلق العام موضوعه توقع

المستقبل، مما يدفع صاحبه بالارتباك والشعور بالتهديد، وفقدان الطمأنينة النفسية والتشاؤم والفتش في تحقيق الذات وتجسيد الطموحات.

من خلال ماسبق تبين أن جميع التعريفات السابقة في مجملها قد تناولت مفهوم قلق المستقبل من منظوره السلبي ، والنظر إليه بعدم أريحية وعدم يقين بشأن ما ينتظر الفرد في مستقبله ، متعافلين عن الجانب الإيجابي لقلق المستقبل والذي يسعى إليه الفرد لكي يخطط ويصل إلى أهدافه المستقبلية و مواجهة ما يعترضه في حياته بكل ثقة وإقدام وبالتالي يكون قلقه في حدوده الطبيعية، ولهذا فقد تم تناوله من قبل الباحثين برؤى مختلفة فمنهم من رأى بأنه شعور يمتلك الفرد نتيجة الخوف وعدم اليقين مما هو قادم في المستقبل وتوقع السوء، ومنهم من نظر إليه على أنه اضطراب نفسي نتيجة خبرات ماضية مر بها الفرد وهددت على إثرها حياته القادمة والتي صاحبها اليأس والتشاؤم وفقدان الأمل، كذلك فقد تناوله على أنه حالة انفعالية تصيب الفرد نتيجة اضطراب لديه في التفكير وتوقع للخطر من شئ قد يكون معلوم أو مجهول المصدر ؛ لذا يستغرق الفرد في التفكير في المستقبل وتسيطر عليه الجوانب السلبية في التفكير عن الجوانب الإيجابية.

ومن هذا المنطلق تعرف الباحثة الحالية قلق المستقبل بأنه حالة يتم تحفيزها لدى الفرد نتيجة زيادة وعيه وإدراكه للمخاوف التي قد يصادفها بالمستقبل ، وذلك بسبب عدم قدرته على حجب الأفكار والارتباطات والتخيلات المتعلقة بها.

### (٧-٢-٣) النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

تعددت النظريات والمداخل التي تناولت قلق المستقبل بالتفسير كل على حسب وجهات نظره واختلاف مدارسه ومن بين تلك النظريات:

### (٧-٢-٣-١) النظرية المعرفية:

تتعامل النظرية المعرفية مع قلق المستقبل بأنه مكون معرفي أكثر منه انفعاليا ، فالتمثيلات المعرفية والتعامل العقلي مع المستقبل هي محفزات لقلق المستقبل والتي يدركها الإنسان تماماً من أفكار وارتباطات وتخيلات. ونتيجة لذلك سيكون الفرد واعيا بشأن قلقه، و يدرك ما يخافه، حيث تعد خاصية الأفكار إحدى المقدمات الأساسية لقلق المستقبل، ولهذا، فالمعرفة أولاً ثم القلق (Zaleski, 1996, 166).

فعلى المستوى المعرفي، قد يتعين علي الأفراد حجب التفكير في المستقبل باعتباره مجالاً لتحقيق الأهداف والإنجازات، فيفضل بعض الأفراد الهروب من المستقبل والتركيز على أمور

الماضي أو الحاضر. وذلك لأن قلق المستقبل قد يؤدي إلى إضعاف التوقع الشخصي للنتائج الإيجابية لأفعال الفرد وبالتالي تقليل احتمالية النجاح ، كذلك اهتمام الفرد وتركيزه على الوقت الحالي والأحداث الحالية أو الهروب إلى الماضي ، وكلتا الآليتين تحد من المساحة الزمنية للفرد، أما على المستوى السلوكي، يمكن أن يؤدي قلق المستقبل إلى : الانتظار السلبي لما يمكن أن يحدث ، الانسحاب من الأنشطة المحفوفة بالمخاطر والبناءة ، الالتزام بالطرق الروتينية والمجربة في التعامل مع المواقف التي نواجهها في الحياة ، كذلك القيام بأنشطة وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة ، استخدام آليات دفاعية مختلفة مثل الاتهام أو التبرير أو القمع، من أجل الحد من الحالة السلبية ، استخدام العلاقات الاجتماعية للمساعدة في تأمين مستقبل الفرد. (Zaleski ,1996,169)

#### (٧-٢-٣-٢) نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد من أوائل من تحدثوا عن القلق (١٨٥٦-١٩٣٩) ، حيث رأى أن القلق هو الدافع الذي يدفع الفرد إلى تفعيل آليات الدفاع ، فقسم فرويد القلق إلى ثلاثة فئات وهم القلق العصابي: ويعرف بأنه شعور بالقلق ينشأ من الداخل بسبب خطر غير معروف في المستقبل ولا يدرك الفرد سببه الحقيقي ، والقلق الأخلاقي: وهو ينشأ بسبب فشل الفرد في الاتساق مع ما يعتقد أنه صحيح من الناحية الأخلاقية نتيجة الصراع الناشئ بين الأنا والأنا الأعلى، والقلق الواقعي : وهو شعور مزعج ينشأ من التهديدات في البيئة الخارجية ويتضمن احتمالية الخطر نفسه ، حيث تم تصور القلق على أنه يركز على الأضرار التي تحدث في المستقبل والاكنتاب واليأس بشأن حل المشكلات، لذلك اعتبر التفكير الموجه نحو المستقبل سمة أساسية للقلق والاكنتاب ( Santoso & Rizkiana,2018,194-195; Freeman & Freeman,2012,15).

بينما فسر "أدلر" وهو من أنصار فرويد القلق بأنه شعور الفرد بالعجز والنقص عندما يقارن بينه وبين الآخرين المحيطين به ، فيشعر الفرد نتيجة لذلك بالدونية ويلجأ إلى التغلب على هذا الشعور بالتعويض، فإذا نجح الفرد في ذلك احتفظ بشخصيته في إطارها السوي ، أما إذا فشلت محاولات الفرد التعويضية فيسلك في الإطار الغير سوي (علاء الدين كفاي، ١٩٩٩، ٢٣٨) .  
(٧-٢-٣-٣) النظرية السلوكية:

تنظر النظرية السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من بيئة الفرد ، فهي لاتؤمن بالدوافع البشرية مثل التحليل النفسي بل تفسر القلق في ضوء الإشرط الكلاسيكي ، فإذا تعرض الفرد لمواقف تستثير قلقه أو توتره فإن الفرد يدركها كمثيرات مهددة أو خطرة وبالتالي يستتهض دفاعات تهدف إلى حمايته من هذا الخطر أو التهديد وذلك بإبعاد تلك المثيرات المهددة أو منعها أو التقليل من تأثيرها المؤلم ومن بين تلك الدفاعات التجنب أو القمع أو الكبت (علاء الدين كفاي، ١٩٩٩، ٢٧٢-٢٧٣) .

يتبين من خلال عرض النظريات المفسرة لقلق المستقبل أن لكل مدرسة فلسفتها الخاصة بها ، فتبين مدرسة التحليل النفسي أن القلق ماهو إلا استجابة لخطر غامض غير معروف ومحدد، أما المدرسة المعرفية ترى أن القلق ينشأ نتيجة التفكير الخاطيء للفرد في المستقبل ، وتهويله للأحداث التي من المتوقع حدوثها في المستقبل ، والنظرية السلوكية تفسر القلق على أنه سلوك متعلم من بيئة الفرد نتيجة المواقف التي تعرض لها والتي تثير قلقه. لهذا يتبنى البحث الحالي النظرية المعرفية والسلوكية في تفسير قلق المستقبل ، نظرا لأن قلق الفرد مرتبط بحاضره ومستقبله وأن أحداث الحياة المستقبلية مهددة له مما يضطر إلى إبعاد نفسه في بعض الأحيان من تلك الأحداث باستخدام آليات دفاعية أو التمسك بالروتين في حياته ، كذلك فإن تصديق الفرد لأفكاره الغير عقلانية ومعتقداته الخاطئة قد تسبب له بعض الاضطرابات الانفعالية ومنها القلق.

(٧-٢-٤) قياسه:

لاحظت الباحثة أن أغلب الدراسات استخدمت طريقة التقرير الذاتي لقياس قلق المستقبل ومن بين ذلك: دراسة محمود مندوه(٢٠٠٦) والتي أجريت على عينة مكونة من (٦٠٠) طالبا جامعيًا ، مستخدما مقياس قلق المستقبل من إعداد (الباحث ) والذي يتكون من ثلاث أبعاد متمثلة في القلق المهني والقلق العام والقلق الاقتصادي ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في قلق المستقبل بأبعاده المختلفة لصالح الذكور ، كذلك وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل لصالح التخصصات الأدبية، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق الدراسية في قلق المستقبل لصالح الفرقة الرابعة، كذلك وجود ارتباط سالب بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده المختلفة.

وكذلك دراسة غالب المشيخي (٢٠٠٩) على عينة تكونت من (٧٢٠) طالبا جامعيًا ، مستخدما مقياس قلق المستقبل من إعداده ، أسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل و فاعلية الذات ، وكذلك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح وعلاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح و فاعلية الذات.

كما قامت ابتسام النوري(٢٠١٢) بدراسة على عينة بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، مستخدمة مقياس قلق المستقبل إعداد المشيخي (٢٠٠٩). وأظهرت النتائج أن طلاب الجامعة لديهم شعور عال بقلق المستقبل وبالإرهاب النفسي، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة في قلق المستقبل بالنسبة لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي، كذلك وجود علاقة طردية موجبة بين الإرهاب النفسي وقلق المستقبل.

وقامت إيمان محمود (٢٠١٣) بدراسة على عينة مكونة من (١٢٠) طالبا من طلاب الجامعة ، تم تطبيق مقياس قلق المستقبل (إعداد زينب شقير ٢٠٠٥)، توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، كذلك وجود فروق في قلق المستقبل لصالح الذكور ولصالح الدراسة النظرية ، كذلك وجود علاقة بين قلق المستقبل ومواجهة ضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة.

وأجرت ريم سالم(٢٠١٥) دراسة على عينة مكونة من (٥٤٥) طالبة في جامعة الأميرة نورة، مستخدمة مقياس قلق المستقبل إعداد (المشيخي ،٢٠٠٩)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد(مجدي الدسوقي،١٩٩٨)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مستوى قلق المستقبل وبين الرضا عن الحياة، كما يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من مستويات أبعاد قلق المستقبل، كذلك وجود فروق دالة إحصائياً في(التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، المظاهر الجسمية) وفي الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل لصالح الفئة العمرية (أكثر من ٢١)عاما.

واعتمد محمد القللي (٢٠١٦) في دراسته على مقياس قلق المستقبل إعداد زينب شقير (٢٠٠٥)، وذلك على عينة مكونة من (١٢٠) طالباً من طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة، ووجود فروق في قلق المستقبل ومستوى الطموح لدي طلاب الجامعة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور والتخصص الدراسي.



كذلك قامت بنيان الرشيدى (٢٠١٧) بدراسة على عينة مكونة من (٣١٤) طالبا جامعيًا ، مستخدما مقياس قلق المستقبل إعداد زينب شقير (٢٠٠٥) ، وأظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد قلق المستقبل والدرجة الكلية مع الفاعلية الذاتية عدا بعد قلق الصحة .

بينما اعتمدت دراسة بشرى شريية، ريماء سعدي (٢٠١٧) على مقياس لقلق المستقبل مكون من (٢٨) عبارة، موزعا على أربعة أبعاد متمثلة في القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، والقلق المتعلق بالتفكير في المستقبل ، والقلق المتعلق بالصحة والموت، والقلق المتعلق بمشكلات الأزمة السورية وذلك على عينة مكونة من (١٨٨) طالبا وطالبة، أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، كذلك لم تظهر النتائج وجود فروقا دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل، بينما أظهرت النتائج وجود فروقا دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الشعور بالضغوط النفسية لصالح الطلبة الذكور .

وكذلك دراسة محمد زغبى (٢٠١٩) على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة جامعيين ، وقد طبق الباحث مقياس للكشف عن قلق المستقبل من إعداده، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعا، كذلك وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات الأدبية والعلمية لصالح التخصص الأدبي، وكذلك بين المستويات الدراسية الدنيا والعليا لصالح المستويات العليا، وكذلك لصالح الفئة العمرية الأكثر من (٢٠) عاما، كذلك وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين مستويات التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل المنخفض .

و دراسة إلهام البلال (٢٠٢١) على عينة بلغت (١٢٠) طالبا من طلاب جامعة تبوك ، والتي اعتمدت فيها على مقياس قلق المستقبل من إعدادها. وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق المستقبل لدي طلاب جامعة تبوك تعزي لمتغير الجنس والتخصص على المستوي العام لمقياس قلق المستقبل.

كما قام خالد الغامدى (٢٠٢٢) بدراسة على عينة قوامها مكون من (٢٠٠) طالب من كليتي العلوم والتربية، معتمدا على مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير (٢٠٠٥)، وقد

أظهرت النتائج أن طلاب الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من الصلابة النفسية، وتبين وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، بينما وجدت علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، كذلك إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل وجودة الحياة من خلال الصلابة النفسية لبعدي (الالتزام والتحكم) لقلق المستقبل ولبعدي (الالتزام والتحدي) لجودة الحياة.

كذلك دراسة مشاري العتيبي ، عادل باجابر ، صبحي الحارثي(٢٠٢٣) والتي أجريت على عينة مكونة من (١٥٠) طالب معتمدين على مقياس قلق المستقبل إعداد (المشيخي، ٢٠٠٩)، ومقياس فعالية الذات إعداد (العدل، ٢٠٠١)، وأكدت نتائج الدراسة أن مستوى الخوف من المستقبل لطلاب الجامعة متوسط وبلغت نسبته (٦٢,٣٣%) ، وأن مستوى فعالية الذات لنفس العينة جاء مرتفعاً بنسبة (٦٩,٨٧%) ، مع وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين أبعاد قلق المستقبل وفعالية الذات .

من خلال عرض ماسبق تبين أن قلق المستقبل يتم قياسه في الدراسات السابقة بطريقة التقرير الذاتي واعتمد البعض في دراساتهم على مقاييس تقيس قلق المستقبل من حيث مجالاته مثل زينب شقير (٢٠٠٥) ، المشيخي (٢٠٠٩) وغيرهم ، لذا فقد عمدت الباحثة الحالية إلى بناء مقياس لقلق المستقبل بناء على خصائصه ومظاهره وليس بناء على مجالاته .

#### (٧-٢-٥) علاقة قلق المستقبل بمتغيرات أخرى:

لقد تعددت الدراسات التي تناولت قلق المستقبل بالبحث والدراسة ، فقد تم تناوله مع متغيرات عديدة ما بين متغيرات معرفية وغير معرفية، إلا أن الباحثة الحالية سوف تركز على ما هو مرتبط بموضوع البحث الحالي، فقد هدفت دراسة لمياء صلاح الدين (٢٠١٤) إلي الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وكلا من قلق المستقبل وبعض الأعراض الإكتئابية ، وذلك على عينة مكونة من (٣٢١) طالب وطالبة جامعية ، معتمدة على مقياس قلق المستقبل إعداد (سميرة شند، ٢٠٠٢) ، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية دالة بين التشوهات المعرفية وكلاً من قلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية، كما يمكن التنبؤ بكلاً من قلق المستقبل والاكتئاب في ضوء التشوهات المعرفية.

كذلك دراسة عمر الشلاش (٢٠١٥) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية ، وذلك على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة بكلية التربية مستخدم مقياس قلق المستقبل إعداد (زينب شقير ، ٢٠٠٥) وقد أشارت النتائج إلى وجود

علاقة موجبة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، ووجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية، كما أشارت إلى أن الأفكار اللاعقلانية تسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بقلق المستقبل.

كما هدفت دراسة محمد المعمري (٢٠١٦) إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل ، وذلك على عينة مكونة من (٥٢٦) طالب وطالبة من جامعة نزوى، مستخدماً مقياس قلق المستقبل من إعداد (زينب شقير ،٢٠٠٥)، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجة قلق المستقبل وبين أبعاد درجة الأفكار اللاعقلانية

وفى نفس الإطار فقد هدفت دراسة محمد القحطاني (٢٠٢٠) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار غير العقلانية وذلك على عينة مكونة من (٢٢٤) طالبا وطالبة من قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود، معتمداً على مقياس قلق المستقبل من إعداد (زينب شقير ،٢٠٠٥) ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار غير العقلانية ودرجاتهم على أبعاد مقياس قلق المستقبل المتمثلة في (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية - قلق الصحة وقلق الموت - القلق الذهني)، ماعدا بعدي (اليأس من المستقبل - الخوف والقلق من الفشل في المستقبل)

كما أجريت دراسة حسين الخزاعي وآخرون (٢٠٢٣) على عينة مكونة من (١٦٠) طالبا من جامعة مؤتة، بإستخدام مقياس (غالب المشيخي ،٢٠٠٩) لقياس قلق المستقبل ، في محاولة للتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، وعكسية بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة.

هذا ؛ فإن قلق المستقبل يكون له عواقب سلبية كبيرة قد تكون راجعة إلى عدم مرونة الفرد في التعامل مع ما يواجهه من أحداث حياتية ضاغطة تؤثر على صحته النفسية وعلى كيفية تخطيطه لمستقبله ، فقد وجدت دراسة (نهى أبو الفتوح ،٢٠١٤) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية والرضا عن الحياة وذلك على عينة مكونة من (٧٠٧) طالب من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، كما كشفت دراسة ( Nixie& Firdaus, 2019) عن الدور الوسيط لعدم تحمل الالبيين في العلاقة بين المرونة النفسية

وقلق المستقبل على عينة مكونة من ( ١٧٠ ) طالباً من طلاب الصف الثاني عشر ، وأظهرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وقلق المستقبل، وعلاقة إيجابية بين عدم تحمل اللايقين وقلق المستقبل، كذلك وجود علاقة سلبية غير مباشرة بين المرونة النفسية وقلق المستقبل من خلال عدم تحمل اللايقين ، كما أظهرت دراسة (2021, Mutia & Hargiana ) عن وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل والمرونة لدى عينة من طلاب الجامعة ، وذلك على عينة مكونة من (٢٣٨) طالبا جامعيا بقسم الاتصالات جامعة ابن خلدون.

ومن خلال عرض ماسبق من دراسات تناولت قلق المستقبل تبين أن الاستجابات غير المرنة للفرد في التعامل مع المواقف والخبرات الحياتية الماضية منها والحاضرة ، وانسياقه وراء أفكاره غير العقلانية سوف يؤدي ذلك بالفرد إلى شعوره بالقلق والتوتر وعدم قدرته على مواجهة المستقبل والتخطيط له .

### (٣-٧) الاضطرابات النفسية في ضوء عمليات العلاج بالقبول والالتزام:

يعيش الإنسان منذ ولادته في عالمين مختلفين. "عالم التجربة المباشرة"، وهو العالم الذي نعرفه مباشرة من خلال الحواس الخمس ، ومع تقدمه في العمر يتعلم التفكير، ومع نمو هذه القدرة لديه يبدأ في قضاء المزيد من الوقت في عالم ثانٍ وهو ما يعرف بـ "عالم اللغة" (أى استخدامها كاستعارة لـ التفكير، الإدراك، العقل) و يستخدمها الفرد في مجالين: العام منها للحدث والتقليد والإيماء والكتابة والرسم وما إلى ذلك، و الخاص منها للتفكير، والتخيل، وأحلام اليقظة، والتخطيط، والإدراك، والتحليل، والقلق، وما إلى ذلك (Harris, 2009, 17).

ونظرا لأن الأفراد يستخدمون اللغة لتشكيل عالمهم فقد تكون اللغة بمثابة سلاح ذو حدين. فقد تكون مصدراً للكثير من الإنجازات البشرية، من خلال التخطيط للمستقبل، تبادل المعارف، التعلم من الماضي، تطوير القواعد التي توجه سلوك الفرد بشكل فعال وتساعد على الازدهار في المجتمع ، وعلى النقيض من ذلك قد تكون مصدراً لمعاناة الفرد من خلال الاستغراق في أحداث الماضي المؤلمة واسترجاعها، وبالتالي تخيل مستقبل مخيف وغير سار، أو مقارنة نفسه بمتل غير واقعية ، وكذلك إدانة الذات والآخرين، وإنشاء قواعد للحياة يمكن أن تكون في كثير من الأحيان مقيدة أو مدمرة ، ومن خلال الانخراط في هذا العالم المظلم ، يوهم الفرد نفسه بأنه يعيش تجربة إنسانية حقيقية (Hayes, et al., 2004, 3).

ونظرا لأن اللغة هي جوهر عديد من الاضطرابات النفسية على وجه الخصوص، والمعاناة الإنسانية بشكل عام، فإن العلاج بالقبول والالتزام والذي أسسه عالم النفس ( Steven Hayes هو نهج تدخلية مصمم لتفعيل اللغة، بحيث يساعد الفرد على وضع اللغة والفكر تحت السيطرة . (Hayes, et al.,2004,4) ، ففي نموذج العلاج بالقبول والالتزام ، يُفترض أن المشكلات والاضطرابات النفسية تنشأ إلى حد كبير من عدم المرونة النفسية التي تحدث نتيجة لست عمليات فرعية متمثلة في: الانغماس المعرفي، والتجنب التجريبي ، التعلق بمفهوم الذات ، والسيطرة على الماضي والمستقبل المدرك (الحالة المعاكسة هنا والآن) ، والافتقار إلى القيم والعمل الملتزم تجاه تلك القيم (Luoma, Hayes&Walser,2017,17) . لهذا يعتمد العلاج بالقبول والالتزام على وجهة النظر القائلة بأن انغماس الأفراد مع أفكارهم وما ينتج عن ذلك من محاولات للسيطرة على تلك الأفكار المزعجة هي الأساس في الاضطرابات النفسية، حيث تؤدي عمليتي الانغماس المعرفي والتجنب التجريبي، إلى جانب العمليات الأخرى التي تتبع منها جزئياً، إلى عدم المرونة النفسية والافتقار إلى العمل الفعال ، وبالتالي يؤدي التشابك اللفظي والمعرفي إلى وهم العالم المنظم، دون ملاحظة عملية التفسير التي تكمن وراءه ، لذلك يتم التعامل مع الانغماس من خلال تعزيز الوعي بهذه العملية العلاقية أثناء حدوثها، وتعليم المرضى التعامل مع الأفكار باعتبارها عملية تفكير قابلة للتطبيق بشكل تعسفي، وليس كمنتجات تفكير غير تعسفية على ما يبدو ويتم ذلك عن طريق تقويض السياقات التي تؤدي إلى وهم المعنى الحرفي، مثل صنع المعنى، وسرد القصص، وإعطاء الأسباب (Villardaga, Hayes & Schelin,2007,118-123).

وبالتالي من خلال ماسبق فإن إحدى العمليات الأساسية التي ينص عليها العلاج بالقبول والالتزام في فهم الاضطرابات النفسية هو الانغماس المعرفي والذي يعني في الأساس أن أفكار الفرد تهيمن على سلوكه، وتبدو الفكرة وكأنها الحقيقة المطلقة، وأمر على الفرد إطاعته أو قاعدة عليه أن يتبعها، كذلك ينظر إليه على أنه تهديد يجب على الفرد التخلص منه في أسرع وقت ممكن ، وكأنه شيء مهم يحدث هنا والآن ويستحوذ على كل الاهتمام على الرغم من أنه يتعلق بالماضي أو المستقبل ، ولن تستطع التخلي عنه حتى لو أدى ذلك إلى تقاوم حياته . (Harris ,2009,37)

هذا؛ فقد يكون الانغماس في بعض الأحيان مفيد وفي بعض الأحيان يكون ضار ، ومن الأشكال الضارة بالانغماس بشكل خاص: الانغماس مع التقييمات والأحداث المرتبطة بها،

الانغماس مع الأحداث المؤلمة المتخيلة ، الانغماس مع العلاقات السببية الاعتبارية التي تشكل قصة الفرد ، الانغماس مع الماضي أو المستقبل المدرك ( Strosahl, et al., 2004, 40).

ووفقا لما سبق يعد الانغماس المعرفي مكوناً أساسياً للاضطرابات النفسية ، فقد أظهرت دراسة (Fergus, 2015; Gillanders et al., 2014) أن الانغماس المعرفي مرتبطاً بشكل كبير بأعراض اضطراب المزاج والقلق ، كذلك بينت دراسة (Duarte, 2016) ارتباط الانغماس المعرفي المرتبط بصورة الجسم باضطرابات الأكل، كذلك درس ( Bardeen & Fergus, 2016) تفاعل الانغماس المعرفي والتجنب التجريبي على أعراض القلق والاكتئاب والتوتر وإجهاد ما بعد الصدمة في مجموعة مجتمعية كبيرة ووجد ارتباطاً كبيراً بينها ، كذلك أظهرت دراسة (Xiong, et al., 2021) أن الانغماس المعرفي والتجنب التجريبي من العوامل المهمة التي تسهم في حدوث اضطراب الوسواس القهري وتحافظ على استمراريته، فيسعى الأفراد جاهدين إلى ربط أفكارهم بالواقع، وعدم إدراكهم لما يفكرون فيه في الوقت الحالي ، وذلك في محاولة منهم للتخلص من التجارب الشخصية غير المرغوب فيها أو تجنبها أو قمعها، وبالتالي عندما يتفاعل الانغماس المعرفي والتجنب التجريبي تقل المرونة النفسية، وتحدث مشكلات نفسية للأفراد، كما بينت دراسة (Hu, et al., 2021) أن الانغماس المعرفي يعد منبئاً قوياً بالقلق والاكتئاب لدى المرضى الذين يعانون من إيذاء الذات ، كذلك أظهرت دراسة (Soltani et al., 2023) إلى أن الانغماس المعرفي والتجنب التجريبي من المؤشرات المهمة للقلق الاجتماعي.

ونظراً لارتباط الانغماس المعرفي بعدد من الاضطرابات كالوسواس القهري واضطراب الأكل والاكتئاب والقلق وغيرها من الاضطرابات ، فمن المهم تحديد عوامل الخطر التي تساهم في تطور القلق والاستمرارية فيه، بالإضافة إلى ذلك فقد حظي العلاج بالالتزام بالقبول (ACT) باهتمام واسع النطاق منذ ظهوره وتم استخدامه بشكل كبير في العديد من الاضطرابات النفسية، حيث يهدف إلى مساعدة الأفراد على أن يعيشوا حياة منفتحة ومرنة وذات معنى، ويتحدد هذا المعنى من خلال تعزيز المرونة النفسية (Byrne, et al., 2020)، فقد أكدت دراسة (سعاد سيد ، ٢٠١٩) ، (أحمد زيدان ، ٢٠٢٣) على فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة، ونظراً لأن الأبحاث التي تدرس أثر الانغماس المعرفي

على أعراض القلق لا تزال في مراحلها المبكرة ، لذا تحاول الباحثة التأكد من العلاقة بين الانغماس المعرفى وبين قلق المستقبل.

#### (٨) فروض البحث:

من خلال إطلاع الباحثة على ماتوفر لها فى التراث السيكولوجى لمتغيرات البحث الحالى يمكن صياغة فروض البحث التى سيتم اختبارها على النحو التالى:

- (٨-١) توجد مستويات متفاوتة من الانغماس المعرفى لدى أفراد عينة البحث الأساسية.
- (٨-٢) توجد مستويات متفاوتة من قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث الأساسية.
- (٨-٣) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس الانغماس المعرفى راجعة إلى (النوع - التخصص الدراسي (علمى/أدبى)-الفرقة الدراسية) .
- (٨-٤) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس قلق المستقبل راجعة إلى (النوع - التخصص الدراسي (علمى/أدبى)-الفرقة الدراسية) .
- (٨-٥) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الانغماس المعرفى وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث الأساسية.
- (٨-٦) لا يمكن التنبؤ بقلق المستقبل (الأبعاد - الدرجة الكلية) لدى أفراد عينة البحث الأساسية من خلال درجاتهم فى الانغماس المعرفى.

#### (٩) إجراءات البحث:

##### (٩-١) العينة:

(٩-١-١) العينة الكلية للبحث : تكونت العينة الكلية للبحث من (٦٦٦) طالبا جامعا من كلية التربية جامعة المنوفية بواقع (١٧٣) طالبا ، (٤٩٣) طالبة ، من بينهم (٣٤٠) فرد بالفرقة الثانية و (٣٢٦) فرد بالفرقة الرابعة بواقع (٤١٣) فرد من التخصص العلمى و(٢٥٣) فرد من التخصص الأدبى ، وتشمل على كل من:

(٩-١-١-١) عينة حساب الخصائص السيكومترية: والتي بلغ قوامها (١٥٣) طالبا وطالبة ، بالفرقة الثانية والرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية، تم اختيارهم عشوائيا خلال العام الجامعى (٢٠٢٤-٢٠٢٥) ، بمتوسط حسابى قدره (٢٠,٩٨) عاما ، وانحراف معيارى قدره

(١,٠٢) ، وذلك بهدف جمع البيانات للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث المستخدمة.

(٩-١-٢) عينة البحث الأساسية : والتي تكونت من (٥١٣) طالبا وطالبة من نفس الفرق والتخصصات ، وذلك بعد حذف (٢٥) طالب لم يكملوا الإجابات على أدوات البحث ، بواقع (١١٨) طالبا ، (٣٩٥) طالبة ، من بينهم (٢٦٠) فرد بالفرقة الثانية و (٢٥٣) فرد بالفرقة الرابعة بواقع (٣١٩) فرد من التخصص العلمي و(١٩٤) فرد من التخصص الأدبي تم اختيارهم عشوائيا خلال العام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، بمتوسط حسابي قدره (٢١,٠٠) عاما ، وانحراف معياري قدره (٠,٨٩) . وجدول (١) يوضح وصفا دقيقا للعينة.

#### جدول (١)

وصف عينة البحث الكلية (ن = ٦٦٦)

التخصص	النوع	الفرقة				العدد	العينة
		إناث	ذكور	الرابعة	الثانية		
أدبي	علمي	٩٨	٥٥	٧٣	٨٠	١٥٣	الخصائص السيكومترية
٥٩	٩٤	٣٩٥	١١٨	٢٥٣	٢٦٠	٥١٣	أساسية
١٩٤	٣١٩	٤٩٣	١٧٣	٣٢٦	٣٤٠	٦٦٦	كلية
٢٥٣	٤١٣						

(٢-٩) أدوات البحث:

(١-٢-٩) مقياس الانغماس المعرفي (إعداد الباحثة)

(١-١-٢-٩) مبررات بناء مقياس الانغماس المعرفي: تم إعداد المقياس بهدف قياس مستوى الانغماس لدى عينة البحث الحالي ، حيث استفادت الباحثة من الأطر النظرية والمقاييس السابقة التي تقيس الانغماس المعرفي في البيئة العربية والأجنبية .

وبالتالي فإن بناء مقياس جديد يرجع إلى عدم وجود مقياس يلائم البيئة العربية في قياس الانغماس المعرفي ، مما دفع بعض الباحثين السابقين إلى تعريب مقياس ( Gillanders et al., 2014 ) ليناسب بيئات مختلفة ، وبالرغم من تلك المحاولات إلا أن مفرداته ظلت تناسب



بيئته الأصلية، كما أن المقاييس القليلة للانغماس المعرفي الموجودة حالياً تشير إلى مدى تعقيد هذا المفهوم، خاصة وأن مقاييس التقرير الذاتي التي تم بنائها تقيس الانغماس بشكل عام وتبين من خلالها أن الانغماس مرتبط جوهرياً بعدم الوعي بتجربة الفرد.

ومن ثم فقد تم تصميم المقياس على Google Forms وإرسال الرابط [https://docs.google.com/forms/d/1zrkcnugfipngcr75BiOT0s9m36uAHY4K6Q7fjIzQH0Y/edit?usp=drive\\_web](https://docs.google.com/forms/d/1zrkcnugfipngcr75BiOT0s9m36uAHY4K6Q7fjIzQH0Y/edit?usp=drive_web) لأفراد عينة البحث عن طريق تطبيق (Telegram) و (What's App) للإجابة عليه ، وتم ذلك وفقاً للخطوات التالية:  
(٩-٢-١-٢) **تحديد الهدف من المقياس:** وهو معرفة مستوى الانغماس المعرفي لدى طلاب الجامعة.

(٩-٢-١-٣) **تحديد المفهوم المراد قياسه:** عرف البحث الحالي الانغماس المعرفي بأنه مدى انشغال الفرد بتقييم المحتوى المنطوق لأفكاره الداخلية الناتجة عن خبرات ماضية ، وخرجه بها عن السياق الوظيفي لها ، فيؤدي ذلك إلى شعور الآخرين بأنه غير قادر على الفصل بينها وبين الخبرات المباشرة الحالية ، وغير قادر على التوجه نحو الخبرات المستقبلية بسبب هيمنتها على مستوى تنظيمه لسلوكه.

(٩-٢-١-٤) **تحديد أبعاد المقياس:** في ضوء ماتوفر للباحثة بالتراث السيكلوجي من مقاييس سابقة تناولت الانغماس المعرفي بالقياس سواء في البيئة العربية أو الأجنبية ، مثل مقياس (Gillanders et al.,2014, Herzberg, et al.,2012) ، مي قمحاوي ، (٢٠٢٣) وذلك بهدف تحديد أبعاداً له متمثلة في ثلاثة أبعاد هم كالتالي:

(٩-٢-١-٤-١) **الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية :** وهو ما يظهره الفرد من أفاظ تدل على عدم قدرته على الانفصال عن أفكاره الداخلية السابقة وتشابك تصرفاته الحالية والمستقبلية معها.

(٩-٢-١-٤-٢) **هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية:** وهو درجة التأثير السلبي الواقعة على تنظيم سلوك الفرد في المواقف التي تواجهه حالياً وعلى كفاءة اتصاله بأطرافها نتيجة لهيمنة أفكاره الداخلية عليه.

(٩-٢-١-٤-٣) **هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية:** وهو درجة التأثير السلبي الواقع على توجه الفرد نحو الخبرات المستقبلية نتيجة هيمنة الأفكار الداخلية عليه.

(٩-٢-١-٥) صياغة مفردات المقياس: تم صياغة مفردات كل بعد في ضوء تعريفه المحدد ، فتكون المقياس بصورته النهائية من (٤٠) مفردة، بواقع (١٤) مفردة للبعد الأول المتعلق بالانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية ، ( ١٣ ) مفردة للبعد الثاني المتعلق بهيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية ، ( ١٣ ) مفردة للبعد الثالث المتعلق بهيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية ، يستجيب عليها أفراد العينة وفقا لتدرج ليكرت خماسي التدرج ( تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي دائما) وجدول (٢) يوضح توزيع مفردات مقياس الانغماس المعرفي على أبعاده الثلاثة.

### جدول ( ٢ )

توزيع مفردات مقياس الانغماس المعرفي على أبعاده

عدد المفردات	أرقام المفردات	الأبعاد
١٤	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠	الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية
١٣	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨	هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية
١٣	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩	هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية

(٩-٢-١-٦) طريقة تصحيح المقياس : يصحح المقياس الحالي بحيث يعطى المفحوص الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للمفردات السالبة و ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) على الترتيب للمفردات الموجبة، وفقا للتدرج المستخدم وبذلك يكون لكل مفحوص درجة على كل مفردة ، ودرجة على كل بعد ودرجة كلية للمقياس تمثل مجموع درجات أبعاده ، وبهذا تكون أعلى درجة على المقياس ( ٢٠٠ ) وأقل درجة (٤٠) بمتوسط فرضي (١٢٠) ، وجدول (٣) يوضح درجة الانغماس المعرفي التي تعكسها درجات المقياس الحالي.

### جدول (٣)

مستويات الانغماس المعرفي وفقا لدرجات المقياس الحالي  
الدرجات

مستوى الانغماس المعرفي	إلى	من
منخفض	٧٩	٤٠
أقل من المتوسط	٩٩	٨٠
متوسط	١٤٠	١٠٠
أعلى من المتوسط	١٥٩	١٤١
مرتفع	٢٠٠	١٦٠

(٩-٢-١-٧) الخصائص السيكومترية للمقياس:

(٩-٢-١-٧-١) الصدق: تم استطلاع آراء بعض المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية ملحق (١) حول مدى صلاحية المفهوم وملائمته لتحديد الظاهرة موضع القياس ، كذلك صلاحية الأبعاد لقياس المفهوم الذي وضع من أجله ، ومدى ملائمة كل مفردة لتعريف البعد الذي تنتمي إليه ، وفي ضوء ذلك لم يسفر عن حذف أي مفردة وتم التوافق على المقياس وأبعاده ومفرداته بصياغته الحالية.

وللتأكد من صدق المقياس تم الاعتماد على طريقتين:

(٩-٢-١-٧-١-١) الصدق العاملى : حيث أجري تحليل عاملي لدرجات العينة الاستطلاعية على (مفردات) المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principal Components وتدوير المحاور المتعامد بطريقة Varimax والاعتماد على محك كايزر في حذف التشعبات الأقل من (٣،٠) ، وجدول (٤) يوضح مصفوفة العوامل المستخرجة بعد التدوير وحذف التشعبات غير الدالة .

جدول (٤)

مصفوفة العوامل المستخرجة لمقياس الانغماس المعرفي بعد التدوير (ن=١٥٣)

المفردة	العوامل الأساسية			المفردة	العوامل الأساسية		
	الأول	الثاني	الثالث		الأول	الثاني	الثالث
١	٠,٦١٣		٢٢			٠,٦٢٢	
٢	٠,٦٤١		٢٣		٠,٦٩٦		
٣			٢٤	٠,٥٥٥		٠,٧٠٩	
٤	٠,٧٧٢		٢٥			٠,٦٧١	
٥	٠,٦٥٩		٢٦		٠,٧٥٧		
٦	٠,٦٧٢		٢٧			٠,٦٧٧	
٧			٢٨			٠,٥٩٦	
٨	٠,٤٨٣		٢٩			٠,٦١٩	
٩	٠,٦٧٩		٣٠			٠,٧٦٦	
١٠	٠,٧٠٣		٣١			٠,٦٨٩	
١١	٠,٧٣٤		٣٢			٠,٦٣٧	
١٢	٠,٧٥٤		٣٣			٠,٦٥٢	
١٣	٠,٧٦٠		٣٤			٠,٦١١	
١٤	٠,٧٥٠		٣٥			٠,٥٧٠	
١٥	٠,٦٣٩		٣٦			٠,٦٥٥	
١٦	٠,٧١٦		٣٧			٠,٥٨٥	
١٧	٠,٧٤٤		٣٨			٠,٥٤٧	
١٨	٠,٦٣٥		٣٩			٠,٤٧٤	
١٩	٠,٦٩٩		٤٠			٠,٥٧٣	
٢٠	٠,٧٣١						
٢١	٠,٧١٩						

ويتضح من جدول (٤) أن العوامل المستخلصة كان عددها (٣) عوامل جميعها كانت متمايزة ومستقلة عن بعضها البعض ، (العامل الأول ) تشبع عليه (١٤) مفردة امتدت تشبعاتها من (٠,٥٧٣-٠,٧٧٢) ، وتم تسميته ب (الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية) وتمثل فيما يظهره الفرد من ألفاظ تدل على عدم قدرته على الانفصال عن أفكاره

الداخلية السابقة وتشابك تصرفاته الحالية والمستقبلية معها، (العامل الثاني) عدد المفردات التي تشبعت عليه (١٣) مفردات امتدت تشبعاتها من (٠,٤٨٣-٠,٧٥٧) ، وتم تسميته ب (هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية) وتمثل في الأثر السلبي الواقع على تنظيم سلوك الفرد في المواقف التي تواجهه حاليا وعلى كفاءة اتصاله بأطرافها نتيجة لهيمنة أفكاره الداخلية عليه، (العامل الثالث) تشبعت عليه عدد (١٣) مفردة امتدت تشبعاتها من (٠,٤٧٤-٠,٧٦٦) ، وتم تسميته ب (هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية) وتمثل في الأثر السلبي الواقع على توجه الفرد نحو الخبرات المستقبلية نتيجة هيمنة الأفكار الداخلية عليه. وبالتالي فإن درجات كل بعد قد تشبعت على أحد تلك العوامل بشكل منفرد ، وهذا يؤكد الصدق العاملي للمقياس.

#### (٩-٢-١-٧-١-٢) الاتساق الداخلي

وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الخصائص السيكومترية على كل مفردة ودرجاتهم على الأبعاد التي تنتمي له وكذلك درجاتهم الكلية على المقياس بعد حذف درجة المفردة ، بالإضافة إلى درجات كل مفرد على كل بعد ودرجاتهم الكلية على المقياس ، وجدول (٥) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد مقياس الانغماس المعرفي ، والذي يتضح من خلاله أن جميع معاملات الاتساق كانت دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا يدل على أن كل مفردة تقيس البعد الذي تنتمي إليه بما يؤكد صدق المقياس المستخدم.

#### جدول (٥)

معاملات الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد مقياس الانغماس المعرفي (ن=١٥٣)

ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	المفردة	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	المفردة	الأبعاد
**٠,٥٦٩	**٠,٧٢٣		٢٣	**٠,٦٥٣	**٠,٧٠٣		١	الإشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية
**٠,٥٦٤	**٠,٧٦٢		٢٦	**٠,٥٨٧	**٠,٧٤٢		٤	
**٠,٥٢٠	**٠,٦٩١		٢٩	**٠,٧٠٣	**٠,٧٩٩		٧	
**٠,٦٠٤	**٠,٧٨١		٣٢	**٠,٥٨٣	**٠,٧١٣		١٠	
**٠,٦١٠	**٠,٧٠٢		٣٥	**٠,٨٧٦	**٠,٦٠٧	**٠,٧٥٨	١٣	
**٠,٧٠١	**٠,٧٣٨		٣٨	**٠,٦٧٢	**٠,٧٧٨		١٦	
**٠,٦٨٧	**٠,٧١٧		٣	**٠,٦٦٨	**٠,٧٧٣		١٩	
**٠,٦٦٦	**٠,٧٥١		٦	**٠,٦٥٨	**٠,٧٢٩		٢٢	
**٠,٨٧١	**٠,٥٩٨		٩	**٠,٦١٦	**٠,٧٢٨		٢٥	

ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	المفردة	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	المفردة	الأبعاد
**٠,٥٢٦	**٠,٧٠٧	١٢		**٠,٥٩٤	**٠,٦٧٩	٢٨		هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية
**٠,٥٦٣	**٠,٦٧٠	١٥		**٠,٥٨٠	**٠,٧١١	٣١		
**٠,٦٧٧	**٠,٧٥٧	١٨		**٠,٧٢٥	**٠,٧٥٦	٣٤		
**٠,٦٣٥	**٠,٧٦١	٢١		**٠,٦٨٩	**٠,٧٤٣	٣٧		
**٠,٦٦٧	**٠,٧٩٦	٢٤		**٠,٧٦٢	**٠,٧٧٠	٤٠		
**٠,٦٩٦	**٠,٧٧٩	٢٧		**٠,٥٠٣	**٠,٧٠٥	٢		
**٠,٦٩٠	**٠,٨١٠	٣٠		**٠,٥٢٦	**٠,٧٥٣	٥		
**٠,٧٠٦	**٠,٧٦٨	٣٣		**٠,٤١٣	**٠,٥٣٧	٨		
**٠,٦٥٩	**٠,٧٣٨	٣٦	**٠,٧٧٦	**٠,٥٧٨	**٠,٧٤٥	١١		
**٠,٦٢٤	**٠,٦٥٣	٣٩		**٠,٥٧٥	**٠,٧٦٠	١٤		
				**٠,٥٥٥	**٠,٧١٦	١٧		
				**٠,٥٥٧	**٠,٧٦٧	٢٠		

#### (٩-٢-١-٧-٢) الثبات

تم حساب ثبات المقياس الحالي بطريقتين:

#### (٩-٢-١-٧-١) معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب معاملات ألفا كرونباخ لدرجات عينة الخصائص السيكومترية على كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك على درجته الكلية، وذلك بعد حذف درجة المفردة، وجدول (٦) يوضح تلك المعاملات

#### جدول (٦)

معامل الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الانغماس المعرفي (ن=١٥٣)

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية	**٠,٩٣٦
هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية	**٠,٩٢٤
هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية	**٠,٩٣١
المجموع الكلي	**٠,٩٥

### (٩-٢-١-٧-٢) إعادة التطبيق:

تم تطبيق مقياس الانغماس المعرفى على عينة الخصائص السيكومترية مرتين بفواصل زمنى قدره (١٥) يوم، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجاتهم فى التطبيقين ، وجدول (٧) يوضح معاملات الثبات التى تم الحصول عليها ، والذى تبين من خلاله أن جميع معاملات الثبات التى تم الحصول عليها سواء للأبعاد أو للدرجة الكلية كانت دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) .

#### جدول (٧)

معامل الثبات لبيرسون بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس الانغماس المعرفى (ن = ١٥٣)

معامل الارتباط	الأبعاد
٠,٨٧٥**	الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية
٠,٨٣٨**	هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية
٠,٨٥١**	هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية
٠,٩٠٤**	المجموع الكلى

### (٩-٢-٢) مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثة)

(٩-٢-٢-١) مبررات بناء مقياس قلق المستقبل: تم إعداد المقياس بهدف قياس مستوى قلق المستقبل لدى عينة البحث الحالى ، حيث استفادت الباحثة من الأطر النظرية والمقاييس السابقة التى تقيس قلق المستقبل فى البيئة العربية والأجنبية .

وبالتالى فإن بناء مقياس جديد يرجع إلى أن الدراسات السابقة تناولته بالقياس من حيث مجالاته أما البحث الحالى فتناوله من حيث خصائصه وسماته والتى تعكس درجة خوفه وتوجسه من الأحداث المستقبلية سواء كانت نتاج معتقدات الفرد عن ذاته والتى انعكست على تفكيره ووعى المستقبلى مما تجعله لايميز بين الواقع الذى يعيش فيه وبين نظريته المستقبلية، أو سواء ظهرت على هيئة سلوكيات تجنبية .

ومن ثم فقد تم تصميم المقياس على Google Forms وإرسال الرابط [https://docs.google.com/forms/d/1zrkcnugfipngcr75BiOT0s9m36uAHY4K6Q7fjIzQH0Y/edit?usp=drive\\_web](https://docs.google.com/forms/d/1zrkcnugfipngcr75BiOT0s9m36uAHY4K6Q7fjIzQH0Y/edit?usp=drive_web) لأفراد عينة البحث عن طريق تطبيقى (Telegram)، (What's App) للإجابة عليه ، وتم ذلك وفقا للخطوات التالية:

(٢-٢-٢-٩) **تحديد الهدف من المقياس:** وهو قياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة  
(٣-٢-٢-٩) **تحديد المفهوم المراد قياسه:**عرفته بأنه حالة يتم تحفيزها لدى الفرد نتيجة زيادة وعيه وإدراكه للمخاوف التي قد يصادفها بالمستقبل ، وذلك بسبب عدم قدرته على حجب الأفكار والارتباطات والتخيلات المتعلقة بها .

(٤-٢-٢-٩) **تحديد أبعاد المقياس:** تضمن المقياس المستخدم خمس أبعاد موزعة على النحو التالي:

(١-٤-٢-٢-٩) **الانتظار السلبي للأحداث:** وهو أن يتوقع الفرد حدوث أشياء سلبية له في المواقف المستقبلية.

(٢-٤-٢-٢-٩) **الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة :** وهو أن ينأى الفرد بنفسه عن خوض أي تجارب جديدة أو خبرات يتوقع أن تكون لها آثار خطيرة مستقبلا.

(٣-٤-٢-٢-٩) **الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية:** وهو أن يعتمد الفرد أن يستخدم طرق مألوفة فقط ومجربة من قبل في التعامل مع المواقف الجديدة أو التي يتوقع أن تواجهه مستقبلا.

(٤-٤-٢-٢-٩) **استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن:** وهو أن يستخدم الفرد أساليب تجنبية تقيه الوقوع في المخاطر التي تجلب له مخاوف مستقبلية.

(٥-٤-٢-٢-٩) **اعتقاد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية:** وهو أن يكثر الفرد استخدام آليات دفاعية مثل التبرير والاتهام والكبت والقمع ليقى نفسه الشعور بأي حالة سلبية قد تقابله في المستقبل.

(٥-٢-٢-٩) **صياغة مفردات المقياس:** تكون المقياس بصورته النهائية من (٤٠) مفردة، بواقع (١٠) مفردات للبعد الأول، (٧) مفردات للبعد الثاني، (٧) مفردات للبعد الثالث، (٨) مفردات للبعد الرابع، (٨) مفردات للبعد الخامس، يستجيب عليها الطالب وفقا لتدرج ليكرت الخماسي ( موافق بشدة، موافق، أحيانا، غير موافق، غير موافق بشدة) والجدول التالي يوضح توزيع مفردات مقياس قلق المستقبل على أبعاده.



### جدول (٨)

#### توزيع مفردات مقياس قلق المستقبل على أبعاده

عدد العبارات	أرقام الفقرات		الأبعاد
	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة	
١٠	١٦	١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠	الانتظار السلبي للأحداث
٧	٢	٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠	الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة
٧	-	٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠	الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية
٨	٢٩، ٤	٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠	استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن
٨	-	٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠	اعتماد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية

(٩-٢-٢-٦) طريقة تصحيح المقياس : يصحح المقياس الحالي بحيث يعطى المفحوص الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للدرجات الموجبة ، (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) على الترتيب للدرجات السالبة ، وبذلك يكون لكل مفحوص درجة على كل مفردة ، ودرجة على كل بعد ودرجة كلية للمقياس تمثل مجموع درجات أبعاده ، وبهذا تكون أعلى درجة على المقياس (٢٠٠) وأقل درجة (٤٠) بمتوسط فرضى (١٢٠) .

### جدول (٩)

#### مستويات قلق المستقبل وفقا لدرجات المقياس الحالي

مستوى قلق المستقبل	الدرجات	من	إلى
منخفض	٧٩	٤٠	
أقل من المتوسط	٩٩	٨٠	
متوسط	١٤٠	١٠٠	
أعلى من المتوسط	١٥٩	١٤١	
مرتفع	٢٠٠	١٦٠	

#### (٩-٢-٢-٧) الخصائص السيكومترية للمقياس:

(٩-٢-٢-٧-١) الصدق: تم استطلاع آراء بعض المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية حول مدى صلاحية المفهوم وملائمته لتحديد الظاهرة موضع القياس ، كذلك صلاحية الأبعاد لقياس المفهوم الذي وضع من أجله ، ومدى ملائمة كل مفردة لتعريف

البعد الذي تنتمي إليه ، وقد اشتملت الصورة الأولية للمقياس على (٤٦) عبارة ، واعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر بين المحكمين ، و لم يسفر عن حذف أى مفردة وتم التوافق على المقياس وأبعاده ومفرداته بصياغته الحالية.

وللتأكد من صدق المقياس تم الاعتماد على طريقتين:

(٩-٢-١-٧-١-١) الصدق العاملي : حيث أجري تحليل عاملي لدرجات العينة الاستطلاعية على (مفردات) المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principal Components وتدوير المحاور المتعامد بطريقة Varimax والاعتماد على محك كايزر في حذف التشبعات الأقل من (٠,٣) ، وجدول (١٠) يوضح مصفوفة العوامل المستخرجة بعد التدوير وحذف التشبعات غير الدالة .

#### جدول (١٠)

#### مصفوفة العوامل المستخرجة لمقياس قلق المستقبل بعد التدوير (ن=١٥٣)

المفردة	العوامل الأساسية					المفردة	العوامل الأساسية				
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
١	٠,٦٧٣				٢٢					٠,٨٠١	
٢					٢٣	٠,٦٥٦				٠,٦٩٩	
٣			٠,٥٨٤		٢٤						
٤				٠,٦٢٩	٢٥	٠,٦٠٩					
٥					٢٦			٠,٥٩٥			
٦	٠,٧٦٧				٢٧					٠,٦٦١	
٧					٢٨	٠,٨٢٨				٠,٥٤٨	
٨					٢٩			٠,٧٣٦		٠,٧٥٤	
٩				٠,٦٧٩	٣٠	٠,٥٤٣					
١٠					٣١				٠,٦٢٢	٠,٦٣٠	
١١	٠,٧٦١				٣٢					٠,٥٥٣	
١٢					٣٣			٠,٧٠١		٠,٦٩٨	
١٣					٣٤			٠,٦٥٣		٠,٧٨٦	
١٤				٠,٨٩١	٣٥	٠,٥٨٣					
١٥					٣٦				٠,٨٦٢	٠,٥٧٨	

العوامل الأساسية					المفردة	العوامل الأساسية					المفردة
الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٥١٣					٣٧					٠,٥٦٤	١٦
			٠,٧٩٥		٣٨		٠,٤٩٦				١٧
				٠,٥٥٠	٣٩			٠,٦٦٧			١٨
				٠,٤٨١	٤٠	٠,٦٦٥					١٩
									٠,٨٥١		٢٠
										٠,٨٢٨	٢١

ويتضح من جدول (١٠) أنه تم استخراج (٥) عوامل متميزة عن بعضها البعض ، وأن درجات مفردات كل بعد قد تشبعت على عامل مستقل ، إلا أنه تم حذف (٦) مفردات لعدم تشبعهما على الأبعاد ، وبهذا يكون (العامل الأول) تشبع عليه (١٠) مفردات امتدت تشبعاتها من (٠,٤٨١-٠,٨٢٨) ، وتم تسميته ب (الانتظار السلبي للأحداث) حيث يعكس مضمون هذه المفردات توقعات الفرد وانتظاره لحدوث أشياء سلبية تحدث له في المستقبل تجاه المواقف التي تواجهه مستقبلا. و(العامل الثاني) تشبعت عليه (٨) مفردات امتدت تشبعاتها من (٠,٥٩٥ - ٠,٨٩١) ، وتم تسميته ب (اعتیاد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بالحالة السلبية) وتمثل مضمون هذه الفقرات في كثرة استخدام الفرد لميكانيزمات دفاعية لكي يقي نفسه من أن يشعر بأى حالة سلبية من الممكن أن تواجهه في المستقبل ، و(العامل الثالث) تشبعت عليه (٧) مفردات امتدت تشبعاتها من (٠,٥٤٨ - ٠,٧٣٦) ، وتم تسميته ب(الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية) وانعكست مضمون هذه الفقرات في استخدام الفرد لطرق مجربة من قبل في التعامل مع الخبرات الجديدة والتي يتوقع أن تواجهه مستقبلا ، و(العامل الرابع) تشبعت عليه (٧) مفردات امتدت تشبعاتها من (٠,٤٩٦ - ٠,٨٢٨) ، وتم تسميته ب (الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة) فيعكس مضمون هذه الفقرات بعد الفرد عن خوض خبرات أو تجارب جديدة يتوقع أن يكون فيها مجازفة في المستقبل ، و(العامل الخامس) تشبعت عليه (٨) مفردات امتدت تشبعاتها من (٠,٤٤٩ - ٠,٧٨٦) ، وتم تسميته ب (استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن) وتمثل مضمون هذه الفقرات في استخدام الفرد لأساليب تقيه الوقوع في المشكلات وتجلب له مخاوف مستقبلية. وبالتالي فإن

درجات كل بعد قد تشبعت على أحد تلك العوامل بشكل منفرد ، وهذا يؤكد الصدق العاملي للمقياس .

### (٩-٢-١-٧-١-٢) الاتساق الداخلي

وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الخصائص السيكومترية على كل مفردة ودرجاتهم على الأبعاد التي تنتمي له وكذلك درجاتهم الكلية على المقياس بعد حذف درجة المفردة ، بالإضافة إلى درجات كل مفرد على كل بعد ودرجاتهم الكلية على المقياس ، وجدول ( ١١ ) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد مقياس قلق المستقبل ، والذي يتضح من خلاله أن جميع معاملات الاتساق كانت دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) ، وهذا يدل على أن كل مفردة تقيس البعد الذي تنتمي إليه بما يؤكد صدق المقياس المستخدم .

### جدول ( ١١ )

#### معاملات الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد مقياس قلق المستقبل (ن = ١٥٣)

ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	المفردة	الأبعاد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	المفردة	الأبعاد	الانتظار السلبي للأحداث التي بها الاشطة من
٣٠٠ **٠	٠,٥٨٧ **	٦٩٣ **٠	٤	استخدام أنشطة وقائية للحفاظ على الوضع الراهن	٤٠٤ **	٠,٦٤٩ **٠	١	١		
٠,٦٠٧ **٠	٠,٧١٤ **٠	٦٩٣ **٠	٩		٠,٦٤٥ **٠	٠,٧٨٨٠ **	٦	٦		
٠,٥٧٦ **٠	٠,٧١٤ **٠	٠,٧١٤ **٠	١٤		٠,٥٧١ **٠	٠,٧٥٠ **٠	١١	١١		
٠,٤١٣ **٠	٠,٦٨٢ **٠	٠,٦٨٢ **٠	١٩		٠,٤١١ **٠	٠,٥٥٤ **٠	١٦	١٦		
٠,٧٢١ **٠	٠,٥٨٤ **٠	٠,٧٨٠ **٠	٢٤		٥٣٦ **	٠,٧٨٢٠ **	٢١	٢١		
٤٨٩ **٠	٠,٧٥٩ **	٠,٧٥٩ **	٢٩		٠,٧٨٨ **٠	٠,٦٢٦ **٠	٢٦	٢٦		
٦٠٨ **٠	٠,٧١٣ **٠	٠,٧١٣ **٠	٣٤		٠,٥٣٥ **٠	٠,٧٣٩ **٠	٣١	٣١		
٠,٤١١ **٠	٠,٦١٦ **٠	٠,٦١٦ **٠	٣٧		٠,٦٩٤ **٠	٠,٧٨٠ **٠	٣٦	٣٦		
٠,٤٧١ **٠	٠,٦٩٦ **٠	٠,٦٩٦ **٠	٥		٥٨٦ **٠	٠,٦٩٠ **٠	٣٩	٣٩		
٤٣٢ **٠	٠,٦٩١ **٠	٠,٦٩١ **٠	١٠		تعد من الآليات الدفاعية التي السلبية	٠,٦١٩ **٠	٠,٦٧١ **٠	٤٠	٤٠	
٠,٤٥٢ **٠	٠,٨٤٠ **٠	٠,٨٤٠ **٠	١٥	٠,٧٤٣ **٠		٠,٣٨٤ **٠	٢	٢		
٠,٥٥٧ **٠	٠,٨٦١ **٠	٠,٨٦١ **٠	٢٠	٦٤٩ **٠		٠,٩٠٤ **٠	٧	٧		

ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	المفردة	الأبعاد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	المفردة	الأبعاد
	**٠,٥٠١	٧٠٣ **	٢٥		**٠, ٦٣٨ **	**٠,٧٧٥	١٢		
	**٠,٣٤٨	**٠,٦٨٧	٣٠		**٠,٤٧٤	٦٣١ **	١٧		
	**٠,٤١٨	**٠,٨٥٠	٣٥		**٠,٦٦٨	**٠,٨٩١	٢٢		
	**٠,٤٩٧	**٠,٨١٢	٣٨		**٠,٥٧٩	٧٦٥ **	٢٧		
					**٠,٥٦٩	**٠,٧٠١	٣٢		
					**٦١٩.	**٠,٧٥٦	٣		
					٦٠٦ **	٨٣٠ **	٨		
					٦٠٨ **	٧٦٥ **	١٣		
				٧٩٨ **	٥٥٤ **	٧٣٨ **	١٨		
					٥٩٦ **	**٠,٧٨٧	٢٣		
					٧٠٥ **	**٠,٧٥٨	٢٨		
					٦٧٥ **	**٠,٨١٨	٣٣		

الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية

#### (٩-٢-١-٧-٢) الثبات

تم حساب ثبات المقياس الحالي بطريقتين:

#### (٩-٢-١-٧-١) معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب معاملات ألفا كرونباخ لدرجات عينة الخصائص السيكومترية على كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك على درجته الكلية ، بعد حذف درجة المفردة وجدول ( ١٢ ) يوضح تلك المعاملات

جدول (١٢)

معامل الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس قلق المستقبل (ن = ١٥٣)

معامل ألفا كرونباخ	الأبعاد
** ٠,٨٩٢	الانتظار السلبي للأحداث
** ٠,٨٧٩	الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة
** ٠,٨٩١	الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية
** ٠,٨٤٧	استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن
** ٠,٨٩٩	اعتقاد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية
** ٠,٩٣٨	المجموع الكلي

يتضح من جدول (١٢) أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأى من الأبعاد الخمسة للمقياس (٠,٨٩٢ ، ٠,٨٧٩ ، ٠,٨٩١ ، ٠,٨٤٧ ، ٠,٨٩٩) كانت أقل من معامل ألفا كرونباخ لدرجته الكلية (٠,٩٣٨) ، وأن جميعها كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وبذلك يكون قد تم التأكد من ثبات المقياس ، ومن صلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية.

(٩-٢-١-٧-٢-٢) إعادة التطبيق:

تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة الخصائص السيكومترية مرتين بفواصل زمنية قدره (١٥) يوم، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجاتهم فى التطبيقين ، وجدول (١٣) يوضح معاملات الثبات التي تم الحصول عليها ، والذي تبين من خلاله أن جميع معاملات الثبات التي تم الحصول عليها سواء للأبعاد أو للدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) .

جدول (١٣)

معامل الثبات لبيرسون بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس قلق المستقبل (ن = ١٥٣)

معامل الارتباط	الأبعاد
** ٠,٨١٤	الانتظار السلبي للأحداث
** ٠,٦٦٢	الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة
** ٠,٧٣٠	الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية
** ٠,٦٩٧	استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن
** ٠,٧٠٧	اعتقاد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية
** ٠,٩١٩	المجموع الكلي

- (١٠) الخطوات الإجرائية للبحث: تمت الخطوات الإجرائية للبحث الحالي وفقا للآتي:
- (١٠-١) قامت الباحثة بالإطلاع على التراث السيكلوجي لمتغيرات البحث.
- (١٠-٢) تصميم مقياسي البحث بعد الإطلاع على عدة مقاييس تم من خلالها بناء مقاييسين مرتبطين بموضوع البحث.
- (١٠-٣) الاختيار العشوائي لأفراد عينة الخصائص السيكلومترية من بين طلبة الجامعة بكلية التربية جامعة المنوفية ، ومن ثم تطبيق أدوات البحث عليهم للتحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في البحث.
- (١٠-٤) تم تطبيق أدوات البحث على العينة الأساسية بعد التأكد من صدقها .
- (١٠-٥) المعالجة الإحصائية للبيانات ومن ثم التوصل إلى النتائج وتفسيرها وتقديم التوصيات والبحوث المقترحة في ضوءها.

#### (١١) نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

- (١١-١) اختبار الفرض الأول : وينص على أنه " توجد مستويات متفاوتة من الانغماس المعرفي لدى أفراد عينة البحث الأساسية"
- ولاختبار صحة الفرض تم تطبيق مقياس الانغماس المعرفي على العينة الأساسية وتصحيحه وتحديد مستوياتهم عليه وفقا لتعليمات المقياس ، ثم حساب المتوسط الحسابي ، وكذلك الانحراف المعياري لدرجات الطلاب (ن=٥١٣) على مقياس الانغماس المعرفي (الأبعاد والدرجة الكلية) ، وجدول (١٤) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج .

#### جدول (١٤)

#### مستويات الانغماس المعرفي لدى أفراد العينة الأساسية (ن = ٥١٣)

المستوى	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	العدد	الدرجات		الأبعاد
						من	إلى	
منخفض	٤٢	١١,٢	٤٢,٦	١٣,٨ %	٧١	٢٧	١٤	الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية
أقل من المتوسط				١٤,٢ %	٧٣	٣٤	٢٨	
متوسط				٣٥,٨ %	١٨٤	٤٩	٣٥	
أعلى من المتوسط				٢١,٦ %	١١١	٥٥	٥٠	
مرتفع				١٤,٤ %	٧٤	٧٠	٥٦	
منخفض	٣٩	٩,٥٤	٣٩,٢٩	٩,٥ %	٤٩	٢٥	١٣	هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية
أقل من المتوسط				١٨,٧ %	٩٦	٣١,٥	٢٦	
متوسط				٣٦,٠ %	١٨٥	٤٥,٥	٣٢,٥	
أعلى من المتوسط				٢٨,٨ %	١٤٨	٥١	٤٦,٥	

المستوى	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	العدد	الدرجات		الأبعاد
						إلى	من	
مرتفع	٣٩	٩.٦٥	٣٩.٣٦	٦,٨%	٣٥	٦٥	٥٢	هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية
منخفض				١٢,٦%	٦٥	٢٥	١٣	
أقل من المتوسط				١٣,٦%	٧٠	٣١,٥	٢٦	
متوسط				٤١,٥%	٢١٣	٤٥,٥	٣٢,٥	
أعلى من المتوسط				٢٥,٣%	١٣٠	٥١	٤٦,٥	
مرتفع				٦,٨%	٣٥	٦٥	٥٢	
منخفض	١٢٠	٢٦.٤٠	١٢١.٣١	١٠,٣%	٥٣	٧٩	٤٠	الدرجة الكلية
أقل من المتوسط				١٧,١%	٨٨	٩٩	٨٠	
متوسط				٤٦,٥%	٢٣٩	١٤٠	١٠٠	
أعلى من المتوسط				٢١,٢%	١٠٩	١٥٩	١٤١	
مرتفع				٤,٦%	٢٤	٢٠٠	١٦٠	

يتضح من جدول (١٤) مايلي :

(١١-١-١) أن الانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية للبحث على مقياس الانغماس المعرفي هو ( ٢٦,٤٠ ) درجة ، وهي قيمة كبيرة تدل على تشتت درجاتهم وتفاوتهم في مستوى الانغماس المعرفي، كما جاء الانحراف المعياري لدرجاتهم على الأبعاد الثلاثة للمقياس على التوالي (١١,٢ - ٩,٥٤ - ٩,٦٥) وهي تعد قيم كبيرة مقارنة بأعلى وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب على المقياس في أي بعد من أبعاده ، مما يدل على وجود تفاوت بين مستوياتهم على كل بعد من أبعاد المقياس ، وبذلك يتم قبول الفرض الأول الذي يشير إلى وجود مستويات متفاوتة من الانغماس المعرفي لدى أفراد عينة البحث الأساسية وفقا للمقياس المستخدم.

(١١-١-٢) المتوسط الحسابي للدرجات الكلية لأفراد عينة البحث الأساسية هو (١٢١,٣١) درجة ، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس وهي (١٢٠) درجة ، إلا أنها تبقى في حدود شريحة المستوى المتوسط من (١٠٠-١٤٠) وفقا لتعليمات المقياس المستخدم ، وبذلك يمكننا القول إجمالاً أن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط الانغماس المعرفي .

(١١-١-٣) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة الأساسية للبحث على البعد الأول (الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية) هو (٤٢,٦)، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات المقياس المستخدم وهو (٤٢)، إلا أن تلك القيمة تقع في حدود شريحة المستوى المتوسط التي حددتها تعليمات المقياس ، بهذا يمكن القول أن أفراد عينة البحث الأساسية لديهم مستوى متوسط من الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بالخبرات الماضية.



(١١-١-٤) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة الأساسية للبحث عن **البعد الثاني** (هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية) هو (٣٩,٢٩) ، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات المقياس المستخدم وهي (٣٩) ، إلا أن تلك القيمة تبقى في حدود شريحة المستوى المتوسط التي حددها المقياس المستخدم ، وبذلك يمكن القول بأن أفراد العينة الأساسية لديهم مستوى متوسط من هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية.

(١١-١-٥) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث الأساسية على **البعد الثالث** ( هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية ) هو ( ٣٩,٣٦ ) ، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات المقياس المستخدم وهي (٣٩) ، إلا أن تلك القيمة تقع ضمن شريحة المستوى المتوسط والتي حددتها تعليمات المقياس المستخدم، لذا يمكن القول أن أفراد عينة البحث الأساسية لديهم مستوى متوسط من هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية.

(١١-١-٦) أن ( ٤,٦% ) من أفراد العينة الأساسية للبحث لديهم مستوى مرتفع من الانغماس المعرفي ، و( ٢١,٢% ) لديهم مستوى أعلى من المتوسط ، و( ٤٦,٥% ) لديهم مستوى متوسط ، و ( ١٧,١% ) لديهم مستوى أقل من المتوسط ، و ( ١٠,٣% ) لديهم مستوى منخفض في الانغماس المعرفي ، وهذه نسب ليست بالقليلة والتي لا بد من تداركها بين شباب الجامعات حتى لا تقودهم إلى عديد من الاضطرابات النفسية والانفصال عن واقعهم المدرك.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ( Moreno-Montero, et al. 2023 ) والتي أشارت إلى أن الانغماس المعرفي بين المشاركين في الدراسة متوسط ، بينما اختلفت نتيجة البحث الحالي مع دراسة (Flynn et al., 2018; Venice & Falcón, 2019) والتي أشارت إلى وجود مستويات منخفضة من الانغماس المعرفي بين طلاب الجامعات.

ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن طلاب الجامعة تواجه مجموعة واسعة من التحديات أثناء الدراسة الجامعية وفي مختلف مواقف الحياة من إنجاز العديد من المهام المختلفة، وتحقيق النجاح الأكاديمي، والتعامل مع مختلف المصاعب والضغوطات وبالرغم من ذلك عليهم أن يتكيفوا مع تلك البيئة ومتطلباتها مما يؤدي بهم إلى مزيد من المعاناة.

تلك المعاناة تجعل أغلب طلاب الجامعة ينشغلون أكثر بالخبرات الماضية فيجلبون الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وأحداثه وخبراته أو تلك المتعلقة بالمستقبل ولا يواجهون الأحداث الحياتية كما توجد في الواقع مصدرين أحكاما مسبقة على الأفكار أو الخبرات الحالية

أو المستقبلية ومن ثم يجدوا صعوبة في التخلص من الأفكار الغير منطقية ويتعاملوا معها على أنها أحداث عقلية ممثلة للواقع؛ مما ينعكس ذلك على تعاملاتهم وإدراكهم للمواقف وتفهمها . كما أن تركيزهم على محتويات أفكارهم التي حدثت مسبقاً أو تصوراتهم الذاتية يسبب لديهم عدم مرونة نفسية في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة ، وهذا ما أكدته دراسة (Noureen & Malik,2019,6-7) بأن طلاب الجامعة الذين يظهرون نهجا عقليا غير مرن لسلوكيات تم تعلمها مسبقاً بشكل صارم، يفشلون في تحقيق أهدافهم ويشعرون بمشاعر عدم القدرة والعجز .

**(١١-٢) اختبار الفرض الثاني : وينص على أنه " توجد مستويات متفاوتة من قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث الأساسية"**

ولاختبار صحة الفرض تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على العينة الأساسية (ن=٥١٣) وتصحيحه وتحديد مستوياتهم عليه وفقا لتعليمات المقياس ، وحساب المتوسط الحسابي وكذلك الانحراف المعياري لدرجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية) ، وجدول (١٥) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (١٥)

مستويات قلق المستقبل لدى أفراد العينة الأساسية (ن = ٥١٣)

المستوى	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	العدد	الدرجات		الأبعاد
						إلى	من	
منخفض	٣٠	٨.٣٣	٢٩.٦٤	١٤,٦%	٧٥	١٩	١٠	الانتظار السلبي للأحداث
أقل من المتوسط				١٩,٢%	٩٩	٢٤	٢٠	
متوسط				٣٦,٨%	١٨٩	٣٥	٢٥	
أعلى من المتوسط				١٨,٥%	٩٥	٣٩	٣٦	
مرتفع				١٠,٧%	٥٥	٥٠	٤٠	
منخفض	٢١	٦.٢٠	٢١.٢٤	١٤,٦%	٧٥	١٣	٧	الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة
أقل من المتوسط				٩,٩%	٥١	١٦,٥	١٤	
متوسط				٤١,١%	٢١١	٢٤,٥	١٧,٥	
أعلى من المتوسط				١٨,٥%	٩٥	٢٧	٢٥,٥	
مرتفع				١٥,٧%	٨١	٣٥	٢٨	
منخفض	٢١	٦.٤٠	٢١.١٦	٩,٧%	٥٠	١٣	٧	الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية
أقل من المتوسط				١٦,٥%	٨٥	١٦,٥	١٤	
متوسط				٤٠,١%	٢٠٦	٢٤,٥	١٧,٥	
أعلى من المتوسط				١١,٣%	٥٨	٢٧	٢٥,٥	
مرتفع				٢٢,٢%	١١٤	٣٥	٢٨	
منخفض	٢٤	٥.٧٧	٢٤.١٨	٦,٤%	٣٣	١٥	٨	استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن
أقل من المتوسط				٢١,٦%	١١١	١٩	١٦	
متوسط				٤١,٧%	٢١٤	٢٨	٢٠	
أعلى من المتوسط				٢٣,٥%	١٢١	٣١	٢٩	
مرتفع				٦,٦%	٣٤	٤٠	٣٢	
منخفض	٢٤	٥.٧٦	٢٥.١١	٥,٠%	٢٦	١٥	٨	اعتیاد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية
أقل من المتوسط				١٦,٣%	٨٤	١٩	١٦	
متوسط				٤٢,١%	٢١٦	٢٨	٢٠	
أعلى من المتوسط				٢٤,٩%	١٢٨	٣١	٢٩	
مرتفع				١١,٦%	٦٠	٤٠	٣٢	
منخفض	١٢٠	٢٥.٨٧	١٢١.٣٢	٦,٤%	٣٣	٧٩	٤٠	الدرجة الكلية
أقل من المتوسط				١٨,١%	٩٣	٩٩	٨٠	

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	العدد	الدرجات		الأبعاد
					إلى	من	
متوسط			%٤٩,٥	٢٥٤	١٤٠	١٠٠	
أعلى من المتوسط			%١٧,٥	٩٠	١٥٩	١٤١	
مرتفع			%٨,٣	٤٣	٢٠٠	١٦٠	

يتضح من جدول ( ١٥ ) مايلي :

(١١-٢-١) أن الانحراف المعياري للدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس قلق المستقبل هو (٢٥,٨٧) درجة ، وهي قيمة كبيرة تدل على تشتت درجاتهم وتفاوتهم في مستوى قلق المستقبل ، كما جاء الانحراف المعياري لدرجاتهم على الأبعاد الخمسة للمقياس على التوالي (٨,٣٣- ٦,٢٠ - ٦,٤٠ - ٥,٧٧ - ٥,٧٦ ) وهي تعد قيم كبيرة مقارنة بأعلى وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب على المقياس في أي بعد من أبعاده ، مما يدل على وجود تفاوت بين مستوياتهم على كل بعد من أبعاد المقياس ، وبذلك يتم قبول الفرض الثاني الذي يشير إلى مستويات متفاوتة من قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث الأساسية وفقا للمقياس المستخدم .

(١١-٢-٢) المتوسط الحسابي للدرجات الكلية لأفراد عينة البحث الأساسية هو (١٢١,٣١) درجة ، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس وهي (١٢٠) درجة ، إلا أنها تبقى في حدود شريحة المستوى المتوسط من (١٠٠-١٤٠) وفقا لتعليمات المقياس المستخدم ، وبذلك يمكننا القول إجمالاً أن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط قلق المستقبل .

(١١-٢-٣) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة الأساسية للبحث على البعد الأول (الانتظار السلبي للأحداث) هو (٢٩,٦٤)، وهي قيمة أقل من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات المقياس المستخدم وهو (٣٠) إلا أن تلك القيمة تبقى في حدود شريحة المستوى المتوسط التي حددها التعليمات المقياس بهذا يمكن القول أن أفراد عينة البحث الأساسية لديهم مستوى متوسط من الانتظار السلبي للأحداث .

(١١-٢-٤) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة الأساسية للبحث عن البعد الثاني (الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة) هو (٢١,٢٤)، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات المقياس المستخدم وهي (٢١) ، إلا أن تلك القيمة تبقى في حدود شريحة المستوى المتوسط التي حددها المقياس المستخدم ذلك يمكن القول كان أفراد العينة الأساسية لديهم مستوى متوسط من الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة.

(١١-٢-٥) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث الأساسية على البعد الثالث (الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية) هو (٢١,١٦)، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات المقياس المستخدم وهي (٢١) ، إلا أن تلك القيمة تبقى في حدود شريحة المستوى المتوسط والتي حددها تعليمات المقياس المستخدم، لذا يمكن القول أن أفراد

عينة البحث الأساسية لديهم مستوى متوسط من الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية.

(١١-٢-٦) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث الأساسية على **البعد الرابع** (استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن) هو (٢٤,١٨) وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات المقياس المستخدم وهي (٢٤)، إلا أن تلك القيمة تبقى في حدود شريحة المستوى المتوسط والتي حددتها تعليمات المقياس المستخدم، لذا يمكن القول أن أفراد عينة البحث الأساسية لديهم مستوى متوسط من استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن.

(١١-٢-٧) أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث الأساسية على **البعد الخامس** (اعتناء الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية) هو (٢٥,١١) وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي لدرجة هذا البعد وفقا لتعليمات المقياس المستخدم وهي (٢٤) ، إلا أن تلك القيمة تبقى في حدود شريحة المستوى المتوسط والتي حددتها تعليمات المقياس المستخدم ، لذا يمكن القول أن أفراد عينة البحث الأساسية لديهم مستوى متوسط من اعتناء الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية.

(١١-٢-٨) أن (٨,٣%) من أفراد العينة الأساسية لديهم مستوى **مرتفع** من قلق المستقبل ، و (١٧,٥%) لديهم مستوى **أعلى** من المتوسط ، و (٤٩,٥%) لديهم مستوى **متوسط** ، و (١٨,١%) لديهم مستوى **أقل** من المتوسط ، و (٦,٤%) لديهم مستوى **منخفض** في قلق المستقبل ، وهذه نسب ليست بالقليلة بين شباب الجامعات.

**تتفق** هذه النتيجة مع دراسة كل من (سعيد آل شويل (٢٠١٨) ، فاطمه الرشيدى (٢٠٢١) ، مروة شلبي (٢٠٢١) ، حسين الخزاعي وآخرون (٢٠٢٣) ، طاهر قايد (٢٠٢٤) في أن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة متوسط ، بينما تختلف مع دراسة (محمد المعمرى، ٢٠١٦ ، Kenioua & Boumesjed 2018) والتي ترى أن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة منخفض ، كما تختلف مع دراسة كل من (فضيلة السبعواى (٢٠٠٧) ، (Abu-Alkeshek (2020) ، فاطمة زايد (٢٠٢١) ، بوجمعه حريزي (٢٠٢٣) ، أزهار خلف ومروة الراوى (٢٠٢٣) ، بأن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة مرتفع.

يمكن **تفسير** ذلك بأن مرحلة الشباب هي الفترة التي يزداد فيها التخطيط للمستقبل وتحقيق هوياتهم الذاتية التي ستدفعهم نحو السعي لتحقيق أهدافهم المستقبلية ، ويحاولوا جاهدين أن يترجموا تلك الأهداف إلى سلوكيات واقعية تضعهم على مسارات إيجابية نحو تحقيق أهدافهم ؛ إلا أن طلاب الجامعة يعانون الكثير من الضغوط الحياتية في هذه الفترة ؛ نظرا للتغيرات المتسارعة في الأحداث التعليمية والسياسية والاقتصادية التي يمر بها المجتمع كأعباء المعيشة والدراسة وقلة فرص العمل بعد

التخرج والحروب بين البلدان ، والتي أدت إلى حدوث تغييرات جذرية فى حياة الأفراد ومن بينهم طلاب الجامعة مما انعكس هذا التغيير على أنماط التفكير لديهم وعلى سلوكياتهم والتي أدت بدورها إلى النظرة السلبية التشاؤمية للمستقبل، وعدم الثقة بمستقبلهم وجعلهم ينتظرون الأسوأ وبيتعدون عن تحقيق أهدافهم المستقبلية ، وعدم المجازفة بمستقبلهم حتى لا يؤثر على ما هو آت ، ظنا منهم بأن التزامهم بالطرق الروتينية فى التعامل مع الأحداث الحياتية يجنبهم الوقوع فى المشكلات المستقبلية . كل هذا يجعل الشباب يشعرون بالقلق تجاه مستقبلهم وتجاه ميولهم نحو العمل المناسب الذي يضمن لهم مستقبل جيد ، نتيجة إدراكهم الخاطئ فى تفسير الأحداث المستقبلية تجاه ما يحدث وما هو متوقع أن يحدث كذلك سوء فهمهم فى تفسير العمليات المعرفية ، والذي جعلهم ينظرون للمستقبل بأنه بمثابة تهديد خارجي غير معلوم المصدر وغير قادرين على التحكم فيه مما يزيد من قلقهم المستقبلي. وهذا ما أكده (Bandura,1991,89) بأن الأفراد الذين يعتقدون أنهم يستطيعون السيطرة على التهديدات المحتملة لا ينخرطون في التفكير المثير للقلق ولا تشكل هذه التهديدات مشكلة بالنسبة لهم ، بينما أولئك الذين يعتقدون أنهم لا يستطيعون إدارة هذه التهديدات والأحداث التي من المحتمل حدوثها فينتابهم مستويات مرتفعة من القلق، كما أوضح (Zaleski,1996,167) بأن نهاية الحياة لا تثير القلق بقدر ما يثير إدراك الفرد لعجزه عن التعامل مع المواقف المثيرة للقلق التي قد تأتي وتعامله مع عواقبها.

كما يمكن تفسير ذلك بأن استسلام الفرد وتقبله للأفكار والمعتقدات الغير العقلانية تجعله غير قادر على التفاعل مع الأحداث والمواقف المستقبلية ولا يمكن التغلب عليها مما يثير القلق لديه بصورة أكبر ، وهذا ما أكدته وادة(٢٠١٩ ، ٧٥ ) بأن المكون الأساسي لقلق المستقبل هو الجانب المعرفي والذي يعتمد على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث المستقبلية وأن التخيلات والأفكار غير العقلانية هي مثيرات لقلق المستقبل وتجعل الفرد فى حالة ترقب وتوجس.

(١١-٣) اختبار الفرض الثالث وينص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد عينة البحث فى الانغماس المعرفى راجعة إلى أى من (النوع (ذكر/أنثى)- التخصص الدراسي- الفرقة الدراسية).

ولاختبار صحة الفرض فتم التحقق منه وفقا للخطوات التالية:

(١١-٣-١) اختبار الفروق فى الانغماس المعرفى الراجعة للنوع (ذكر / أنثى) قامت الباحثة بتحديد درجات أفراد العينة الأساسية للبحث من الذكور وعددهم (ن=١١٨) طالب ، ودرجات أفراد العينة الأساسية للبحث من الإناث وعددهم (ن=٣٩٥) طالبة ، وحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين

متوسطات درجات أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس الانغماس المعرفي المستخدم في البحث الحالي ودرجته الكلية ، وجدول (١٦) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٦)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في مقياس الانغماس المعرفي الراجعة إلى النوع (ن=٥١٣)

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة
الانشغال بالأفكار الداخلية	ذكر	١١٨	٤١,٦١	١١.١٥	٥١١	٠,٠٦٥	٠,٧٩٩
المرتبطة بخبرات ماضية	أنثى	٣٩٥	٤٢,٩٧	١١.٢٩			غير دال
هيمنة الأفكار الداخلية على	ذكر	١١٨	٣٨,٤٤	٩.٨٥	٥١١	٠,٧٨٦	٠,٣٧٦
الخبرات الحالية	أنثى	٣٩٥	٣٩,٥٤	٩.٤٤			غير دال
هيمنة الأفكار الداخلية على	ذكر	١١٨	٣٩,٩٧	٩.٩٨	٥١١	٠,٠٦٠	٠,٨٠٦
التوجه نحو الخبرات المستقبلية	أنثى	٣٩٥	٣٩,١٨	٩.٥٦			غير دال
الدرجة الكلية	ذكر	١١٨	١٢٠,٠٤	٢٧.٢٧	٥١١	٠,٢٨٦	٠,٥٩٣
	أنثى	٣٩٥	١٢١,٧٠	٢٦.١٦			غير دال

ويتضح من جدول (١٦) مايلي:

(١١-٣-١-١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على الدرجة الكلية لمقياس الانغماس المعرفي المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها هي (٠,٢٨٦) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

(١١-٣-١-٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على أى من أبعاد مقياس الانغماس المعرفي المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها على الترتيب هي (٠,٠٦٥ - ٠,٧٨٦ - ٠,٠٦٠) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

وبذلك يتم قبول الفرض الثالث المتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الذكور والإناث في الانغماس المعرفي ، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (Wicksell, et al.,2008; Noreen & Malik,2019; Isazadegan & Dostalizadeh, 2020; Hu, et al., 2021; Chen, Xi & Fan ,2023) والإناث في الانغماس المعرفي ، كذلك أظهرت نتائج دراسة (مي قمحاوي، ٢٠٢٢) في أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد الانغماس المعرفي والدرجة الكلية له عدا بعد القواعد والمعتقدات فكانت الفروق لصالح الذكور.

بينما تختلف نتائج البحث الحالي مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Dinis, et al., 2015; Melo, Oliveira & Ferreira, 2020; Bodenlos, et al.,2020; Moreno-Montero, et al.2023) بوجود فروق في الانغماس المعرفي بين الذكور والإناث لصالح الإناث. ويمكن تفسير ذلك بأن الانغماس المعرفي هو مظهر من مظاهر عدم المرونة النفسية التي تؤدي إلى عدم مرونة الفرد المعرفية والسلوكية للتكيف مع الظروف والأحداث المختلفة التي يمر بها الفرد ، كما أنه مرتبط بمواقف الفرد تجاه أفكاره ومعتقداته وبالطريقة التي يتعامل بها مع تلك الأفكار والمعتقدات والتي تم اكتسابها من خلال خبرات مر بها في الماضي وتعامل معها وكأنها شئ حقيقي واقعي وتفاعل معها بكل مشاعره مما أثرت على تنظيم سلوكه الحالي والمستقبلي. وهذا ما أكده (Hapenny & Fergus, 2016,7) من أن الانغماس المعرفي هو عملية فهم الأفكار كحقائق وإنشاء قواعد سلوكية صارمة بناءً عليها، حتى عندما تتعارض ردود الفعل من البيئة مع هذه القواعد، فإذا انغمس الفرد معرفياً مع أفكاره المؤلمة سواء كانت حول الذات أو تلك التي تتعلق بمخاوفه بشأن العلاقات مع الآخرين، فإن هذا الفرد سيكون أقل عرضة لتقبل ردود الفعل المتناقضة من الآخرين، وأكثر عرضة للضائقة نفسية، وتطوير تصورات مستقرة أو حالات ذهنية مستقرة وغير متغيرة تتعلق بهذه الأفكار، مما يمنعهم من التفكير في استراتيجيات فعالة أخرى لحل المشكلات التي تواجههم.

كما أوضح (Zhao , et al .,2024,2) بأن الانغماس المعرفي يشير إلى فكرة أن سلوك الفرد يتأثر بأفكاره الداخلية، وخاصة المشاعر السلبية منها ، مما يقود الأفراد إلى استخراج المعلومات السلبية تلقائياً من خبراتهم وتجاربهم، مما يجعلهم منغمسين فيها، بدلاً من النظر إليها كحالات عابرة. أضف إلى ذلك بأن الانغماس المعرفي الواقع ضمن نظرية الإطار العلائقي والتي تفترض أن جوهر اللغة والإدراك البشري هو القدرة على تعلم ربط الأحداث المختلفة تحت نوع من آلية سياقية ، وهذا يعني أن المواقف يمكن ربطها نتيجة للأنشطة اللفظية والإدراكية، وليس فقط الخصائص الشكلية لهذه الأحداث ، وبغض النظر عن الظروف أو الأحداث السلبية التي يمر بها الفرد فإن هذا النمط من التفكير المتشابه يشكل بناءً عليه سلوك الفرد وشخصيته دون النظر إلى نوع الفرد سواء كان أنثى أم ذكر، على عكس الأفراد الذين يتمتعون بمرونة في التفكير والتي تجعلهم قادرين على مواجهة تغيرات الحياة بشكل أكثر تفاؤلاً وتبني آليات مناسبة لذلك.

(١١-٣-٢) اختبار الفروق في الانغماس المعرفي الراجعة إلى التخصص الدراسي (علمي/أدبي)، تم تحديد درجات أفراد العينة الأساسية للبحث من التخصص العلمي وعددهم (ن=٣١٩) فرد ، ودرجات أفراد العينة الأساسية للبحث من التخصص الأدبي وعددهم (ن=١٩٤) فرد ، وتم بعد ذلك حساب قيمة

(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس الانغماس المعرفي المستخدم في البحث الحالي ودرجته الكلية ، وجدول (١٧) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٧)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في مقياس الانغماس المعرفي الراجعة إلى التخصص الدراسي (ن=٥١٣)

الأبعاد	التخصص	ن	متوسط حسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة
الانشغال بالأفكار الداخلية	علمي	٣١٩	٤٢,١١	١١,٤٩	٥١١	٠,٣١	٠,٥٧٧
المرتبطة بخبرات ماضية	أدبي	١٩٤	٤٢,٩٩	١١,١٣			غير دال
هيمنة الأفكار الداخلية	علمي	٣١٩	٣٨,٩٠	٩,٨٤	٥١١	٢,٩٠	٠,٠٨٩
على الخبرات الحالية	أدبي	١٩٤	٣٩,٥٢	٩,٣٥			غير دال
هيمنة الأفكار الداخلية	علمي	٣١٩	٣٩,٧٢	٩,٨٥	٥١١	٠,٠٤	٠,٨٢٥
على التوجه نحو الخبرات المستقبلية	أدبي	١٩٤	٣٩,١٤	٩,٥٤			غير دال
الدرجة الكلية	علمي	٣١٩	١٢٠,٧٥	٢٧,٢١	٥١١	١,٠٠	٠,٣١٧
	أدبي	١٩٤	١٢١,٦٦	٢٥,٩٣			غير دال

ويتضح من جدول (١٧) مايلي:

(١١-٣-٢-١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على الدرجة الكلية لمقياس الانغماس المعرفي المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها هي (١,٠٠) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

(١١-٣-٢-٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على أى من أبعاد مقياس الانغماس المعرفي المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها على الترتيب هي (٠,٣١-٢,٩٠-٠,٠٤) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

وبذلك يتم قبول الفرض الثالث المتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين أفراد عينة البحث الأساسية في الانغماس المعرفي الراجعة للتخصص ، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (مى قماوى، ٢٠٢٢) في أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الانغماس المعرفي والدرجة الكلية له الراجعة للتخصص عدا بعد الأسباب فكانت الفروق لصالح اتجاه التخصص النظرى ، وفي حدود علم الباحثة الحالية فلم يتوفر دراسات كافية تناولت الفروق الراجعة للتخصص في الانغماس المعرفي.



ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب الجامعي يتعرض بشكل كبير للكثير من الضغوط سواء كانت ضغوط حياتية أو ضغوط أكاديمية على مختلف تخصصاتها سواء كانت علمية أو نظرية ، حيث تمثل الضغوط الأكاديمية لديهم بسبب التعلم الهجين، والاختبارات المتكررة، والمنافسة الشديدة والحصول على أعلى الدرجات مشاعر غير مرغوب فيها ، كذلك مامر به الطالب من خبرات وذكريات ماضية وقصص ذاتية جعلت الطالب يفرط في التماهي في أفكار غير مرغوب فيها ، وتصديق محتوى أفكاره مما أثرت تأثير غير مبرر على سلوكياته، وجعلت منها سلوكيات جامدة وغير مرنة تبعد من خلالها الطالب عن تحقيق أهدافه الشخصية ، وجعلته غير قادر على تبني منظور مختلف في التفكير .

فالأفراد الذين يؤيدون فكرة مثل "أنا فاشل"، "أنا غبي" وغيرها يقبلونها كحقائق حرفية عن أنفسهم وعن العالم، بدلاً من رؤيتها كتجارب عقلية عابرة يمكن ملاحظتها، وبالتالي يخلقون قواعد سلوكية غير مرنة للتفاعل مع العالم، ويستمررون في التفاعل مع هذه الأفكار الصارمة والغير عقلانية حتى عندما لا يصبح ذلك مفيداً على المستوى الشخصي وتلحق الضرر بالفرد (McGlenn,2018,5) ، ولهذا فإذا كان الطالب قادراً على إبعاد نفسه عن تلك الأفكار فلن يكون لها نفس التأثير السلبي على سلوكه كما يحدث عندما يصدق تلك الأفكار .

(١١-٣-٣) اختبار الفروق في الانغماس المعرفي الراجعة إلى الفرقة الدراسية ، تم تحديد درجات أفراد العينة الأساسية للبحث بالفريقيين الثانية وعددهم (ن=٢٦٠) فرد ، ودرجات أفراد العينة الأساسية للبحث من الفرقة الرابعة وعددهم (ن=٢٥٣) فرد ، وتم بعد ذلك حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس الانغماس المعرفي المستخدم في البحث الحالي ودرجته الكلية ، وجدول (١٨) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها .

#### جدول (١٨)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في مقياس الانغماس المعرفي الراجعة إلى الفرقة الدراسية (ن=٥١٣)

الأبعاد	الفرقة	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة
الاتشغال بالأفكار الداخلية	ثانية	٢٦٠	٤٢,٩٧	١١,٦١	٥١١	٢,٣٣	٠,١٢٧
المرتبطة بخبرات ماضية	رابعة	٢٥٣	٤٢,٣٤	١٠,٩١			غير دال
هيمنة الأفكار الداخلية	ثانية	٢٦٠	٣٩,٤١	٩,٧٩	٥١١	٣,٨٧	٠,٠٥٠
على الخبرات الحالية	رابعة	٢٥٣	٣٩,١٧	٩,٢٩			دال

٠,٥٩٩	٩,٤٤	٣٨,٣٧	٢٦٠	ثانية	هيمنة الأفكار الداخلية
غير دال	٠,٢٧	٥١١	٩,٧٨	رابعة	على التوجه نحو الخبرات المستقبلية
٠,١١	٢٦,٨٨	١٢٠,٧٥	٢٦٠	ثانية	الدرجة الكلية
غير دال	٢,٤٤	٥١١	٢٥,٩٣	رابعة	

ويتضح من جدول (١٨) مايلي:

(١١-٣-١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على الدرجة الكلية لمقياس الانغماس المعرفي المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها هي (٢,٤٤) وهي قيمة غير دالة إحصائيا.

(١١-٣-٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على بعدى (الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية- هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية) من مقياس الانغماس المعرفي المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها على الترتيب هي (٢,٣٣-٠,٢٧) وهي قيم غير دالة إحصائيا، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على بعد (هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية) لصالح الطلاب ذوى المتوسط الأعلى فى الفرقة الدراسية وهي الفرقة الثانية ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق هي (٣.٨٧) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥).

وبذلك يتم قبول الفرض الثالث جزئيا المتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين أفراد عينة البحث الأساسية فى الانغماس المعرفي الراجعة للفرقة الدراسية فى الدرجة الكلية وفى أبعاد مقياس الانغماس المعرفي ماعدا بعد هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية فكانت لصالح الطلاب ذوى المتوسط الأعلى فى الفرقة الدراسية وهي الفرقة الثانية. **وفى حدود علم الباحثة الحالية فلم يتوفر دراسات تناولت الفروق الراجعة للفرقة الدراسية فى الانغماس المعرفي.**

ويمكن تفسير ذلك بأن مرحلة الجامعة هي مرحلة استكشاف الهوية، مما يعني أن الطلاب قد يتعرضون لتغييرات في أفكارهم وعلاقاتهم وقيمهم وأهدافهم في الحياة مما قد ينتج عنها مشاعر سلبية لدى البعض منهم ، وتقييم خاطئ للمواقف التي يتعرضون لها واعترافهم بأنها ناتجة عن خطأهم حتى لو كانت تلك المواقف خارجة عن سيطرتهم . لذا فقد يمنع الانغماس المعرفي الطالب من التفكير الكامل في المعلومات السياقية المتاحة، مما قد يؤدي إلى تقييمات خاطئة للموقف . وهذا ما أكده (Tipton,2024,11) بأن الطلاب ذوى الانغماس المعرفي يستخدمون استراتيجيات غير مناسبة للسياق، ويواجهوا صعوبة في إعادة تقييم الموقف ، لذا فهم أقل قابلية لتغيير تقييمهم حتى عند تقديم

أدلة على أن تقييمهم كان غير فعال فيختبروا النتيجة السلبية مرة أخرى ، مما يؤدي إلى استمرار إثارة المشاعر السلبية.

**أما التفسير المتعلق ببعده هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية** والذي كان لصالح الفرقة الثانية فيمكن تفسيره بأن الكلية يمر بها الطلاب الجدد بمجموعة متنوعة من التجارب والخبرات الجديدة والمجهد لهم ، مما يؤدي للبعث منهم بالميل إلى الانسحاب من الأعمال الأكاديمية وعدم الذهاب للجامعة ، وتجنب الكثير من الأنشطة والتي تحول دون تكيفهم مع الكلية ، وتشغل تلك الخبرات تفكيرهم وتستحوذ على انتباههم مما ينغمسون فيها معرفيا وتؤدي بهم إلى عدم المرونة في الاستجابات في المواقف الجديدة القادمة خاصة وإذا كانت لديهم خبرات سابقة لها عواقب سلبية ، أما الأغلب من طلاب الفرقة الرابعة والذين لديهم سنوات تعليم أكثر فمن المحتمل أن يكونوا قادرين على التعامل والحكم على ما يحدث من خبرات حالية بطريقة معقولة .

ولهذا فالانغماس المعرفي موجود بين جميع البشر فهو ليس بال جيد ولا بالسيئ ولكن الفكرة تكمن في الإيمان الحرفي بمحتوى أفكار الفرد وتصديقه لها وأن هذه الفكرة تحول إلى فعل والتي بدورها تزيد من التأثير الانفعالي للأفكار وصعوبة في التحكم في المشاعر المصاحبة لها.

(١١-٤) اختبار الفرض الرابع وينص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد عينة البحث في قلق المستقبل راجعة إلى أي من النوع (ذكر/أنثى) - التخصص الدراسي - الفرقة الدراسية).

وللتحقق من صحة الفرض فتم اختياره وفقا للخطوات التالية:

(١١-٤-١) اختبار الفروق في قلق المستقبل الراجعة للنوع ( ذكر / أنثى) قامت الباحثة بتحديد درجات أفراد العينة الأساسية للبحث من الذكور وعددهم (ن=١١٨) طالب ، ودرجات أفراد العينة الأساسية للبحث من الإناث وعددهم (ن=٣٩٥) طالبة ، وحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس قلق المستقبل المستخدم في البحث الحالي ودرجته الكلية ، وجدول (١٩) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

#### جدول (١٩)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في مقياس قلق المستقبل الراجعة إلى النوع (ن=٥١٣)

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة
الانتظار السلبي للأحداث	ذكر	١١٨	٢٩,٤٨	٧,٩١	٥١١	٠,٩٦٣	٠,٣٢٧
	أنثى	٣٩٥	٢٩,٦٧	٨,٤٥			غير دال

٠,٢٧٤	١,١٩٩	٥١١	٦,٠٢	٢٠,٩٩	١١٨	ذكر	الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة
غير دال			٦,٢٥	٢١,٢٨	٣٩٥	أنثى	
٠,٤٢٩	٠,٦٢٧	٥١١	٦,٢٨	٢١,٢٤	١١٨	ذكر	الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية
غير دال			٦,٤٤	٢١,١١	٣٩٥	أنثى	
٠,٤١٦	٠,٦٦٣	٥١١	٥,٩٠	٢٣,٨٧	١١٨	ذكر	استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن
غير دال			٥,٧٤	٢٤,٢٧	٣٩٥	أنثى	
٠,٩٥١	٠,٠٠٤	٥١١	٥,٨٣	٢٥,٣٣	١١٨	ذكر	اعتماد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية
غير دال			٥,٧٢	٢٥,٠٤	٣٩٥	أنثى	
٠,٤٢٥	٠,٦٣٦	٥١١	٢٤,٨٣	١٢٠,٩٣	١١٨	ذكر	الدرجة الكلية
غير دال			٢٦,١٣	١٢١,٣٩	٣٩٥	أنثى	

ويتضح من جدول (١٩) مايلي:

(١١-٤-١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها هي (٠,٦٣٦) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

(١١-٤-٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على أى من أبعاد مقياس قلق المستقبل المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق لأبعاد المقياس التي تم الحصول عليها على الترتيب هي (٠,٩٦٣ - ٠,١٩٩ - ١,١٩٩ - ٠,٦٢٧ - ٠,٦٦٣ - ٠,٠٠٤) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

وبذلك يتم قبول الفرض الرابع المتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الذكور والإناث في قلق المستقبل ، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة نتائج دراسة (امال الفقى (٢٠١٣)، نجمة بلال(٢٠٢١)، أزهار خلف ومروة الراوى (٢٠٢٣) ، طاهر قايد(٢٠٢٤)) عدم وجود فروق بين الذكور الإناث في قلق المستقبل .

بينما اختلفت مع نتائج دراسة (إيمان صبرى (٢٠٠٣)، محمود مندوه(٢٠٠٦)، AL matarneh& Altrawneh(2014) ، Hammad(2016) ، بنیان الرشیدی (٢٠١٧) ، محمد زغبی(٢٠١٩)، أحمد الحويج (٢٠٢١) ) بأن الفروق في قلق المستقبل لصالح الذكور، كما اختلفت مع نتائج دراسة (فضيلة السبعواى(٢٠٠٧) ، شيماء خليل (٢٠٢٠) ، Abu-Alkeshek,2020) بأن الفروق في قلق المستقبل لصالح الإناث.

ويمكن تفسير ذلك بأن أغلب طلاب الجامعة يعيشون نفس الظروف والتحديات التي يمر بها المجتمع ، كونهم يعيشون في نفس البيئة فيتأثروا بها بنفس القدر ، كذلك غزو التكنولوجيا وبالأخص وسائل التواصل الاجتماعي جعلت من الشباب يطلعون على ما يستجد في المجتمع من أحداث أولاً

بأول مما أثر بالسلب على نظرتهم للمستقبل دون تفرقة بين الذكر والأنثى ؛ بل أصبحا يتحملان المسؤولية في كل ما يخص حياتهم ، فالأنثى في الوقت الراهن لها كامل الحرية في البحث عن مجال للعمل من أجل إثبات ذاتها وتحقيق طموحاتها وإعالة نفسها ، كذلك الذكر تقع عليه مسؤولية إعالة أسرته والاستعداد للزواج وتكوين أسرة جديدة كل هذا يثير لديهم القلق بشأن مستقبلهم ويجعلهم يشعرون بالخوف من عدم القدرة على تحقيق أهدافهم وكيف يتغلبون على ما يواجههم من صعوبات في الحياة تقع على عاتقهم.

كما يمكن تفسير ذلك بأن بعض الطلاب في المرحلة الجامعية يعتقدون بأن الدراسة هي الوسيلة الوحيدة أمامهم لتحقيق أهدافهم المستقبلية ؛ إلا أنهم يشعرون بعد ذلك بصراع بين ما يعيشونه على أرض الواقع وما يتطلعون إليه لتحقيقه في المستقبل مما يؤدي بهم إلى خيبة آمالهم وإحساسهم بأن فرص النجاح أمامهم ضعيفة.

(١١-٤-٢) اختبار الفروق في قلق المستقبل الراجعة إلى التخصص الدراسي (علمي/أدبي) وللتحقق من صحة الفرض تم تحديد درجات أفراد العينة الأساسية للبحث من التخصص العلمي وعددهم (ن=٣١٩) فرد ، ودرجات أفراد العينة الأساسية للبحث من التخصص الأدبي وعددهم (ن=١٩٤) فرد ، وتم بعد ذلك حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس قلق المستقبل المستخدم في البحث الحالي ودرجته الكلية ، وجدول (٢٠) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

#### جدول (٢٠)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في مقياس قلق المستقبل الراجعة إلى الفرقة الدراسية (ن=٥١٣)	الأبعاد	التخصص	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة
الانتظار السلبي للأحداث	علمي	٣١٩	٢٩,٩٢	٨,١٩	٥١١	٠,٤٥٥	٠,٥٠٠	غير دال
الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة	علمي	٣١٩	٢١,٠٤	٦,٢٧	٥١١	٠,١٢٦	٠,٧٢٢	غير دال
الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية	علمي	٣١٩	٢١,٠٠	٦,٥٧	٥١١	٠,٠٩٣	٠,٧٦٠	غير دال
استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن	علمي	٣١٩	٢٤,٤٢	٥,٧٧	٥١١	٠,١٩٢	٠,٦٦١	غير دال
اعتقاد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية	علمي	٣١٩	٢٥,٧٢	٥,٧٢	٥١١	٠,١١٨	٠,٧٣١	غير دال
	أدبي	١٩٤	٢٩,٤٤	٨,٤١				
	أدبي	١٩٤	٢١,٣٢	٦,١٥				
	أدبي	١٩٤	٢١,٢٢	٦,٣٠				
	أدبي	١٩٤	٢٤,٠٣	٥,٧٧				
	أدبي	١٩٤	٢٤,٧٣	٥,٧٣				

٠,٦٧٧	٠,١٧٤	٥١١	٢٥,٩٨	١٢٢,١٢	٣١٩	علمي	الدرجة الكلية
غير دال			٢٥,٧٤	١٢٠,٧٧	١٩٤	أدبي	

ويتضح من جدول (٢٠) مايلي:

(١١-٤-٢-١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها هي (٠,١٧٤) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

(١١-٤-٢-٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على أى من أبعاد مقياس قلق المستقبل المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها على الترتيب هي (٠,٤٥٥ - ٠,١٢٦ - ٠,٠٩٣ - ٠,١٩٢ - ٠,١١٨) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

وبذلك يتم قبول الفرض الرابع المتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين أفراد عينة البحث الأساسية في قلق المستقبل الراجعة للتخصص ، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Alfrehat,et al .,2019) ، فتحي وادة (٢٠١٩) ، أحمد الحويج (٢٠٢١)) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل راجعة للتخصص، بينما تختلف مع نتائج دراسة (محمود مندوه (٢٠٠٦) ، محمد زغبى (٢٠١٩)) في أن الفروق في قلق المستقبل تكون لصالح التخصصات الادبية ، كما اختلفت مع نتائج دراسة (أمال الفقى (٢٠١٣) ، (Hammad(2016) في أن الفروق في قلق المستقبل تكون لصالح التخصص العلمي.

ويمكن تفسير ذلك بأن عملية اختيار التخصص للطالب الجامعي من أهم القرارات المصيرية التي يتخذها الطالب في حياته، فاختياره لتخصصه يترتب عليه ما هو قادم في حياته ، وتزايد أهميته بالنسبة للطلاب الذين يضعون أهدافا محددة وواضحة لمستقبلهم ويسعون إلى تحقيقها ، إلا أن بعض الطلاب ينتابهم الشعور بالخوف والقلق من المستقبل بغض النظر عن نوع التخصص سواء كان علمي أم أدبي ، ولا يقتصر ذلك على الكليات النظرية بل أصبح أيضا في الكليات العملية وذلك نتيجة ارتفاع أعداد الطلاب الحاصلين على الشهادات الجامعية سواء من جامعات حكومية أم خاصة ووجود وفرة في أعدادهم وتخصصاتهم مما أدى إلى تناقص فرص العمل المناسبة لهم ولتخصصاتهم، وتزايد أعداد العاطلين عن العمل، مما يؤثر على أدائهم ودافعيتهم إلى الإنجاز وإثبات ذواتهم في تخصصهم والذي يعكس سلبا على رؤيتهم المستقبلية. وهذا ما أكدته دراسة (Hammad,2016,54) بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والتخصص لدى طلاب الجامعات ، واعتبره من أهم السمات الرئيسية الناتجة عن التغيرات الاقتصادية والاجتماعية، وأن قلقهم ليس فقط بسبب الخوف من

فشلهم في الدراسة، ولكن أيضاً بسبب الخوف من عدم وجود فرص عمل ، الأمر الذي يؤثر على الالتحاق بتخصصاتهم.

علاوة على ذلك فإن الظروف والأحداث الجارية التي يمر بها المجتمع سواء كانت أكاديمية أو اقتصادية أو اجتماعية نتج عنها تشابه للظروف التي يمر بها جميع الطلاب ، وأصبح سوق العمل الحالي لا يلبي بعض التخصصات والتي كانت مطلوبة في الماضي، مما جعل بعض الطلاب في تخصصات معينة يشعرون بالقلق من المستقبل لعدم قدرتهم على العثور على وظيفة تعينه على الحياة ، وحتى إن كان تخصصه مطلوب فبسبب الوفرة في أعداد الخريجين في تخصصه فقد يحدث اكتفاء لتلك التخصصات ويتم الالتحاق بالوظيفة على حسب المعدل التراكمي العالى.

كما يمكن تفسير ذلك بأن تدخلات الوالدين في اختيار التخصص لأبنائهم على حسب أهوائهم وليس على حسب ميول واهتمامات الطالب جعل العديد منهم غير راضيين عن تخصصاتهم ، مما يشعروهم بالقلق تجاه ما يحدث مستقبلا ، كذلك الطلاب الذين اضطروا للالتحاق بتخصصات معينة وذلك حسب مجموعهم في المرحلة الثانوية، وليس على حسب رغباتهم وتطلعاتهم المستقبلية مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي وشعورهم بالخوف من عدم تحقيق الكفاءة والحصول على نتيجة مرضية في التخصص في المستقبل .

(١١-٤-٣) اختبار الفروق في قلق المستقبل الراجعة إلى الفرقة الدراسية وللتحقق من صحة الفرض تم تحديد درجات أفراد العينة الأساسية للبحث بالفرقتين الثانية وعددهم (ن=٢٦٠) فرد ، ودرجات أفراد العينة الأساسية للبحث من الفرقة الرابعة وعددهم (ن=٢٥٣) فرد ، وتم بعد ذلك حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس قلق المستقبل المستخدم في البحث الحالي ودرجته الكلية ، وجدول (٢١) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

#### جدول (٢١)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في مقياس قلق المستقبل الراجعة إلى الفرقة الدراسية

(ن=٥١٣)

الأبعاد	الفرقة	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة
الانتظار السلبي للأحداث	ثانية	٢٦٠	٢٩,٤٥	٨,٢٠	٥١١	٠,١٤٩	٠,٦٩٩
	رابعة	٢٥٣	٢٩,٨٠	٨,٤٦			غير دال
الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة	ثانية	٢٦٠	٢١,٢٤	٦,٢٣	٥١١	٠,٠٠٣	٠,٩٥٤
	رابعة	٢٥٣	٢١,١٩	٦,١٧			غير دال
الالتزام بالطرق الروتينية في	ثانية	٢٦٠	٢١,٢٧	٦,٥٢	٥١١	٠,٥٨٩	٠,٤٤٣

غير دال	٦,٢٨	٢١,٠١	٢٥٣	رابعة	التعامل مع مواقف الحياة اليومية		
٠,٧٢٤	٠,١٢٥	٥١١	٥,٧٨	٢٤,٤٨	٢٦٠	ثانية	استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن
غير دال	٥,٧٦	٢٣,٨٩	٢٥٣	رابعة	اعتقاد الأنليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية		
٠,٤٤٣	٠,٥٨٨	٥١١	٥,٨٣	٢٥,٦٤	٢٦٠	ثانية	
غير دال	٥,٦٢	٢٤,٥٩	٢٥٣	رابعة			
٠,٧٠٦	٠,١٤٣	٥١١	٢٥,٤٥	١٢٢,١٠	٢٦٠	ثانية	الدرجة الكلية
غير دال	٢٦,١٨	١٢٠,٤٩	٢٥٣	رابعة			

ويتضح من جدول (٢١) مايلي:

(١١-٤-٣-١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها هي (٠,١٤٣) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

(١١-٤-٣-٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على أبعاد مقياس قلق المستقبل المستخدم ، حيث كانت قيمة (ت) للفروق التي تم الحصول عليها لجميع الأبعاد على الترتيب هي (٠,١٤٩- ٠,٠٠٣- ٠,٥٨٩-٠,١٢٥-٠,٥٨٨) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

وبذلك يتم قبول الفرض الرابع المتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين أفراد عينة البحث الأساسية في قلق المستقبل الراجعة للفرقة الدراسية في الدرجة الكلية وفي أبعاد مقياس قلق المستقبل.

حيث تتفق نتيجة البحث الحالي من نتائج دراسة كل من ( فتحية إعجال (٢٠١٥) ، Alfrehat,et al ، 2019 ، ، Abu-Alkeshek,2020 ، فاطمة زايد (٢٠٢١) ، طاهر قايد (٢٠٢٤) بأنه لا توجد فروق في قلق المستقبل تبعاً للفرق الدراسية ، واختلفت مع نتائج دراسة (محمود مندوه (٢٠٠٦) ، محمد زغبى (٢٠١٩)) بأن الفروق في قلق المستقبل يرجع لصالح الفرق الدراسية النهائية.

ويمكن تفسير ذلك بأن عدم استقرار الظروف والأحوال المحيطة بالطالب الجامعي وتذبذبها في كافة نواحي الحياة تؤثر على نظرتة للحياة وعلى ما ينتظره في المستقبل وعلى تطلعاته وتحقيق أهدافه وطموحاته ، فجميع الطلاب تعيش نفس الظروف من قلة فرص العمل وعلى وعى بجميع التحديات التي يمر بها المجتمع من حولهم ، فلا يوجد فرق بين طالب على أبواب التخرج وبين طالب مستجد ، كذلك فإن لكل طالب سلوكه وفكره الخاص به ، وعلى طريقة تفكيره وتوقعاته ووضعه لأهدافه المستقبلية تكون نظرتة للمستقبل.



(١١-٥) اختبار الفرض الخامس وينص على أنه: لاتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الانغماس المعرفي وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث الأساسية. ولاختبار صحة الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث الأساسية (ن=٥١٣) على مقياس الانغماس المعرفي و درجاتهم على مقياس قلق المستقبل ، وجدول (٢٢) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (٢٢)

مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين الانغماس المعرفي وقلق المستقبل (ن=٥١٣)

الأبعاد	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية	١							
هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية	**٠,٦٤٩	١						
هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية	**٠,٦٣٢	**٠,٥٨٩	١					
الانتظار السلبي للأحداث	**٠,٥١٧	**٠,٥٦٤	**٠,٤٦٢	١				
الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة	**٠,٤٩٨	**٠,٤٧٥	**٠,٤٤٢	**٠,٥٩٧	١			
الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية	**٠,٤٩٤	**٠,٤٧٤	**٠,٤٥٣	**٠,٦١٢	**٠,٧٢٥	١		
استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن	**٠,٥١٠	**٠,٤٥٤	**٠,٤٦٩	**٠,٥٨٠	**٠,٥٨٩	**٠,٦١٨	١	
اعتماد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية	**٠,٣٤٢	**٠,٣٦٣	**٠,٢٩٧	**٠,٤٣٧	**٠,٣٨١	**٠,٣٧٠	**٠,٤٠٨	١

يتضح من جدول (٢٢) مايلي:

(١١-٥-١) توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد عينة البحث الأساسية على بعد الانتظار السلبي للأحداث من مقياس قلق المستقبل، ودرجاتهم على أبعاد ( الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية- هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية- هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية) مقياس الانغماس المعرفي حيث كانت معاملات الارتباط بينهما على الترتيب هي ( ٠,٥١٧-٠,٥٦٤-٠,٤٦٢ ) .

(١١-٥-٢) توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد عينة البحث الأساسية على بعد الانسحاب من الأنشطة التي بها مخاطرة من مقياس قلق المستقبل، ودرجاتهم على أبعاد ( الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية- هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية- هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية) مقياس الانغماس المعرفي حيث كانت معاملات الارتباط بينهما على الترتيب هي ( ٠,٤٩٨-٠,٤٧٥-٠,٤٤٢-٠,٥٩٧ ) .

(١١-٥-٣) توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد عينة البحث الأساسية على بعد الالتزام بالطرق الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية من مقياس قلق المستقبل، ودرجاتهم على أبعاد ( الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية- هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية- هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية) مقياس الانغماس المعرفي حيث كانت معاملات الارتباط بينهما على الترتيب هي ( ٠,٤٩٤ - ٠,٤٧٤ - ٠,٤٥٣ - ٠,٦١٢ - ٠,٧٢٥).

(١١-٥-٤) توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد عينة البحث الأساسية على بعد استخدام أنشطة وقائية للمحافظة على الوضع الراهن من مقياس قلق المستقبل، ودرجاتهم على أبعاد ( الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية- هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية- هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية) مقياس الانغماس المعرفي حيث كانت معاملات الارتباط بينهما على الترتيب هي ( ٠,٤٥٤ - ٠,٥١٠ - ٠,٤٦٩ - ٠,٥٨٠ - ٠,٥٨٩ - ٠,٦١٨).

(١١-٥-٥) توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد عينة البحث الأساسية على بعد اعتياد الآليات الدفاعية التي تحد من الشعور بحالة سلبية من مقياس قلق المستقبل، ودرجاتهم على أبعاد ( الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية- هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية- هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية) مقياس الانغماس المعرفي حيث كانت معاملات الارتباط بينهما على الترتيب هي ( ٠,٣٦٣ - ٠,٣٤٢ - ٠,٢٩٧ - ٠,٤٣٧ - ٠,٣٨١ - ٠,٣٧٠ - ٠,٤٠٨).

وبذلك يتم رفض الفرض الخامس وقبول الفرض البديل المتعلق بوجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الانغماس المعرفي وقلق المستقبل. تتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة (Bardeen & Fergus,2016; Herzberg et al., 2012 ; Cookson et al., 2020; Thomas&Bardeen,2020; Claus& Bardeen,2021) بأن الانغماس المعرفي من أقوى العوامل ارتباطا بالقلق وأنه عملية أساسية مهمة في تطور أعراض القلق لدى البالغين.

ويمكن تفسير ذلك بأن الأفراد ذوي الانغماس المعرفي يتجاوزون مع أفكارهم على أنها حقائق وليست مجرد أحداث ذهنية مؤقتة ، ويصبحوا محاصرين بها وتحت تأثير هذه الأفكار السلبية، خاصة المتعلقة بالذات أو المستقبل يدفعهم إلى التأثر بالخبرات الداخلية بما تشمله من

خبرات سلبية ومؤلمة ومحبطة وقد يتجهون إلى إصدار أحكاما سلبية تؤثر على مجريات حياتهم وينخفض معها إحساسهم بالكفاءة الذاتية، وقدرتهم على التصرف في المواقف الضاغطة ، مما يؤدي بهم إلى تفاقم المعاناة الشخصية ، وعدم تنظيم سلوكياتهم وإعاقة الإجراءات الفعالة من أجل أن يحيوا حياة ذات معنى ويعيشوا المستقبل على أنه حاضرا هنا والآن .

ونظرا لأن الانغماس المعرفي يفسر في ضوء الأطر العلائقية ، فإن تلك الأطر تسمح للأفراد بالتحدث أو التفكير في أحداث غير موجودة، ومقارنة النتائج المحتملة، ثم جعل هذه العلاقات اللفظية تغير كيفية عمل الأحداث التي تم تحليلها، فقد يشعر الأفراد بالقلق بشأن أدائهم؛ ويقارنون أنفسهم أو غيرهم بشكل غير مواتٍ بمثالية، أو يقارنون الحاضر بماضي تصوري، أو يقارنون الحاضر بمستقبل مخيف أو مفضل، مما يجعل الفرد أقل اتصالاً بالخبرة الحالية والمباشرة، وأكثر سيطرة على القواعد اللفظية (Hayes, 2004,12) ذلك أن اللغة تسهل القدرة على الانخراط في الأنشطة اللفظية كالتقييم والمقارنة والربط والتصنيف ، كما تسهل القدرة على مقارنة اللحظة الحالية بالماضي والمستقبل وإخراج الفرد من اللحظة الحالية ، وبسبب القدرة على التمثيل الرمزي الداخلي، قد ينخرط الفرد في سلوكيات لا ترتبط بشكل مباشر باللحظة الحالية ليس فيما يتعلق بالخبرات البيئية المباشرة، أو في اتجاه قيمه، ولكن بدلاً من ذلك ينخرط في سلوكيات لمحاولة التجنب أو التحكم في الأفكار أو الأحداث الخاصة الأخرى كالانفعالات والذكريات والصور والأحاسيس الجسدية ( Hadlandsmyth,et al.,2013,12).

بالإضافة إلى ذلك فالعلاج بالقبول والالتزام لا يركز فقط على طبيعة الشبكة العلائقية في موقف معين بل يركز أيضاً على السياقات التي قد تغير تلك الشبكة أو وظيفتها . والواقع أن الشبكات العلائقية المعقدة لا تختفي عادةً ، مما يشعر الأفراد بالألم والضيق الناجم عن الارتباط بين اللغة والأفكار في أي وقت تحدث فيه الأفكار، ويعني هذا الارتباط بين الإدراك واللغة أن وجود فكرة ما يمكن أن يثير أحياناً الضيق والمعاناة في غياب حافز بيئي مؤلم ، فالأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من الانغماس المعرفي قد يكونون معرضين بشكل أكبر لمشاكل متعددة في الصحة النفسية، بسبب قدرتهم على استحضار الألم في أي لحظة (Bodenlos,et al 2020,10).

كما يمكن تفسير ذلك بأن طلاب الجامعة يمرون بعدد من التحديات التي تؤثر على طريقة تفكيرهم وعلى تعاملهم مع المواقف والأحداث التي يمرون بها ، مما يجعلهم غير قادرين على تحليل الأحداث والمواقف من حولهم، وينشغلون أكثر بالخبرات الماضية ، ونتيجة انشغالهم الشديد بتلك الأفكار يفقدون الاتصال بخبراتهم وتجاربهم الحالية بل ويؤثر ذلك على كل ما هو قادم مستقبلا وفي نهاية المطاف يسلكون طرقا غير تكيفية في التعامل مع مجريات الأحداث ، مثل تجنب المشاعر والأفكار السلبية ظنا منهم أنها تخفف واقعها لكنها على الأمد البعيد قد تعزز الانغماس المعرفي بصورة أكبر ويمنعهم من التفكير في حلول مشكلاتهم.

وهذا ما أكدته دراسة (Luma,Hayes&Walser,2017,20؛ Harris,2009,46) بأن الانغماس المعرفي يفقد الفرد اتصاله بخبراته الحالية وتحل الإنشاءات اللفظية أو المعرفية محل الاتصال المباشر بالأحداث ، لدرجة تنسي الفرد بأنه يتعامل مع الفكرة وليس مع الشيء الحقيقي ، فيمكن للماضي أن يقدم نفسه كما أنه يحدث الآن على الرغم من أنه انتهى ، ويمكن للمستقبل أن يكون حاضرا هنا والان على الرغم من وجوده هناك. وبذلك يقضى الأفراد المنغمسين الكثير من الوقت في الماضي المتخيل واجترار الأحداث السلبية ، وكذلك قضاء كثير من الوقت مع المستقبل المدرك والقلق بشأن الأشياء السيئة التي قد تنتظرهم مما يفقده القدرة على التصرف بوعي. وهذا ما بينته دراسة (Cookson,et al.,2020) بأن الأفراد الذين يعانون من أحداث حياتية مرهقة أو المعرضين للتفكير السلبي المتكرر قد يؤثر ذلك سلبا على القلق والاكتئاب لديهم في المستقبل وأن السبب في ذلك يمكن إرجاعه إلى الانغماس المعرفي.

هذا وقد بين (Lantheaume,et al .,2024,2) أن الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من الانغماس المعرفي يصاحب ذلك مستويات مرتفعة من القلق ، ويصبح هؤلاء الأفراد غير قادرين على الانفصال عن أفكارهم ، ويصابوا بالخوف إذا واجهوا موقفاً مرهقاََ محتملاً، وقد يؤدي هذا بهم إلى محاولة تجنب الأنشطة التي قد تسبب التوتر، حتى لو كانت هذه الأنشطة مهمة بالنسبة لهم مثل الذهاب إلى الجامعة، وكذلك إعاقتهم عن قيامهم بأفعال ذات مغزى.

كما أوضحت ( عزة رزق ، ٢٠٢٠ ، ٤٧٠) بأن طلاب الجامعة نوى قلق المستقبل يفتقرون للقدرة على الانتباه اللحظي للأحداث والخبرات ، وعلى تحليل الأحداث والمواقف الحالية، ويركزون أكثر على الخبرات الماضية ويستغرقون فيها بدرجة شديدة، كذلك يلجأون إلى استخدام ميكانيزمات دفاعية كالنكوص والإسقاط والتبرير والكبت والاعتمادية تجنباً لتلقي

الصددمات ، وبالتالي يصدرن أحكاما أقرب ما تكون إلى اللاواقعية ، كذلك سيطرة التوقعات السلبية نحو كل ما يحمله المستقبل من أحداث والخوف المستمر من المستقبل وكذلك من الحاضر والذي يدخلهم في حالة من السلبية والمعاناة ، مما يؤثر على جودة صحتهم النفسية وضعف المرونة النفسية لديهم . وهذا ما أكدته دراسة (Chen ,Xi & Fan ,2023) بأن الأشخاص الذين يعانون من انخفاض المرونة النفسية غير قادرين على التكيف مع الأحداث الضاغطة، وبالتالي احتمال أكبر لتطور المشكلات النفسية أو تفاقمها مثل الاكتئاب والقلق ، حيث تميل المستويات الأعلى من القلق والاكتئاب إلى أن تكون مصحوبة بانخفاض المرونة النفسية ودرجة أكبر من الانغماس المعرفي.

وبالتالي ترى الباحثة أنه في ظل هذا القلق، فإن بعض الطلاب يصدقون الأفكار السلبية المتعلقة بالمستقبل وكأنها حقائق مطلقة، مما يدفعهم للوقوع في الانغماس المعرفي ويحد من قدرتهم على اتخاذ خطوات بناءة، فعلى سبيل المثال قد يتبادر إلى ذهن الطالب بأن "سوق العمل مليء بالصعاب لن أتمكن أبداً من تحقيق أهدافي المستقبلية" ، وبالتالي يتعامل معها على أنها حقيقة ، مما يؤدي به إلى الشعور بقلق مستمر ، ويؤثر من قدرته على اتخاذ خطوات عملية لتحقيق أهدافه بسبب خوفه من أن يفشل مستقبلا.

(١١-٦) اختبار الفرض السادس وينص على أنه "لا يمكن التنبؤ بقلق المستقبل (الأبعاد - الدرجة الكلية) لدى أفراد عينة البحث الأساسية من خلال درجاتهم في الانغماس المعرفي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم اختباره بطريقتين كما يلي :

(١١-٦-١) الطريقة الأولى: استخدام تحليل انحدار خطي متعدد Multiple Regression Linear اعتمادا على طريقة Regression Enter، وذلك بهدف حساب انحدار درجات أفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الانغماس المعرفي على درجاتهم الكلية في مقياس قلق المستقبل. وجدول (٢٣) يوضح ماتم التوصل إليه من نتائج .

#### جدول (٢٣)

نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد للدرجات الكلية للعينة الأساسية في قلق المستقبل من خلال درجاتهم في أبعاد الانغماس المعرفي. ن= (٥١٣)

المتغير التابع	المتغير المستقل	بيتا	ت	معامل الارتباط	مربع معامل	الثابت	الدلالة
----------------	-----------------	------	---	----------------	------------	--------	---------

الارتباط المتعدد

٠,٠٠	٦,١٤	٠,٦٦٦	الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية				
٠,٠٠	٤٢,٠٩٣	٠,٤٥٠	٠,٦٧١	٦,٦٩	٠,٨٢٢	هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية	الدرجة الكلية لقلق المستقبل
٠,٠٠		٣,٩٤	٠,٤٧٠			هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية	

يتضح من جدول (٢٣) ما يلي:

(١١-٦-١) أن درجات أفراد العينة الأساسية للبحث على أبعاد (الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية- هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية-هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية) تسهم كعوامل منبئة بقلق المستقبل ، حيث بلغت قيم معامل بيتا على الأبعاد الثلاث بالترتيب (٠,٦٦٦- ٠,٨٢٢-٠,٤٧٠) وهي قيم ذات دلالة إحصائية.

(١١-٦-٢) يمكن لدرجات أفراد العينة الأساسية للبحث على الانغماس المعرفي تفسير ما نسبته (٦٧,١%) من تباين الدرجة الكلية لقلق المستقبل ، وأن أكثر الأبعاد إسهاما هو بعد هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية يليه بعد الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية وأقل بعد إسهاما هو بعد هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية. مما يثبت خطأ صحة الفرض السادس.

(١١-٦-٢) أنه يمكن استنتاج معادلة التنبؤ كما يلي:

درجة الفرد على قلق المستقبل =  $٤٢,٠٩٣ + ٠,٦٦٦ \times$  درجته على بعد الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية +  $٠,٨٢٢ \times$  درجته على بعد هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية +  $٠,٤٧٠ \times$  درجته على بعد هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية.

(١١-٦-٢) الطريقة الثانية: وتمثلت في طريقة تحليل الارتباط القانوني canonical

correlation للتحقق من إسهام أبعاد الانغماس المعرفي في التنبؤ بقلق المستقبل ؛ وقد لجأت الباحثة إلى هذه الطريقة وذلك لوجود أكثر من متغير مستقل (أبعاد الانغماس المعرفي)، وكذلك الكشف عن أعلى درجة من الارتباطات بين المنبئات (أبعاد الانغماس المعرفي)، والمحكات (قلق المستقبل)، وكذلك حساب نسب الإسهام المشترك للمتنبئات في تحديد قيمة المحكات من خلال قيمة الجذر الكامن ، وكذلك حساب نسب الإسهام لكل بعد من أبعاد المتنبئات بشكل منفرد في

تحديد القيم للمحكات ومن ثم معرفة البعد الأكثر قدرة على التنبؤ بقلق المستقبل . والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٤)

معاملات الارتباط القانوني لقيم إسهام أبعاد الانغماس المعرفي في العنوان

الارتباط القانوني	معامل الارتباط	الجذر الكامن	قيمة ويلكس	درجة الحرية	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
١	٠.٦٧١	٠.٨١٧	٠.٥٥٠	٣	١٣٨.٦٣٢	٠,٠٠

يتضح من الجدول ( ٢٤ ) ما يلي :

(١١-٦-٢-١) وجود عامل قانوني واحد ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط القانوني له هو (٠,٦٧) ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا يدل على وجود ارتباط بين أبعاد الانغماس المعرفي كمنبئات وبين قلق المستقبل كمحك ، وأن هذا الارتباط يفسر بنسبة (٨١%) من القيم المتنبئ بها للمحكات وفقا لقيمة الجذر الكامن لهذا العامل. كما تم استخلاص عوامل الارتباط القانونية لكل من ( أبعاد الانغماس المعرفي كمنبئات) على المحكات (الدرجة الكلية لقلق المستقبل) والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢٥)

نسب إسهام الارتباطات القانونية لأبعاد الانغماس المعرفي على الدرجة الكلية لقلق المستقبل

العامل الأول	الأبعاد	الأبعاد
٠,٠٣٨	الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية	الانغماس المعرفي
٠,٠٤٧	هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية	
٠,٠٢٧	هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية	
٠,٠٣٩		المحكات
		الدرجة الكلية لقلق المستقبل

يتضح من جدول (٢٥) ما يلي:

(١١-٦-٢-٢) أن كل قيم أبعاد الانغماس المعرفي (المتنبئات) تسهم إسهاما إيجابيا بنسب متفاوتة في التنبؤ بالمحكات (الدرجة الكلية لقلق المستقبل) ، أى أن الزيادة في مستوى

الانغماس المعرفي يتبعه زيادة في قلق المستقبل حيث أن أعلى قيمة كانت لصالح هيمنة الأفكار الداخلية على الخبرات الحالية بنسبة (٤٧%) ، يليه الانشغال بالأفكار الداخلية المرتبطة بخبرات ماضية بنسبة (٣٨%) ، إلى أن تصل إلى أقل قيمة في التنبؤ لصالح هيمنة الأفكار الداخلية على التوجه نحو الخبرات المستقبلية (٢٧%) ، كما يمكن التنبؤ بقلق المستقبل بنسبة (٣٩%) من خلال درجات أفراد العينة على أبعاد الانغماس المعرفي.

ومن خلال ما توصلت إليه نتائج البحث تبين أن أبعاد الانغماس المعرفي تسهم إيجابيا بنسب متفاوتة ومتباينة في التنبؤ بقلق المستقبل ؛ أي كلما زاد الانغماس المعرفي زاد معه قلق المستقبل .

وبناء على ماتم التوصل إليه من نتائج من هاتان الطريقتان تم رفض الفرض السادس للبحث ؛ وقبول الفرض البديل والذي ينص على أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث الأساسية من خلال درجاتهم في الانغماس المعرفي.

تتفق نتيجة البحث مع نتائج دراسة (Hu, et al.,2021) بأن الانغماس المعرفي يسهم في التنبؤ بالقلق بنسبة (١٢,٣%) ، كما تبين دراسة (José Quintero, et al., 2020) بأن الانغماس المعرفي كمتغير مستقل يمكن أن يفسر (٣٤%) من تباين القلق كمتغير تابع ، كما أكدت دراسة (Gil- Almagro,et al.,2024) بأن الانغماس المعرفي يمثل عامل خطر واضح لتطور القلق حيث بلغت نسبة إسهامه في حدوث القلق ما يقدر بـ(٥١%).

ويمكن تفسير ذلك بأن الانغماس المعرفي من بين أهم أحد العوامل التي تم تضمينها مؤخرًا في تطور القلق ، كما يعد من المتغيرات المؤثرة على الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ، حيث يتأثر سلوك الأفراد بشكل أكبر بالقواعد اللفظية غير المرنة ، ويهيمن محتوى الأفكار على اهتمامهم، ويتأثر بشكل أقل بالاتصال المباشر بالبيئة ، فيجربون الأفكار على أنها يقين بشأن المستقبل بدلاً من مجرد التفكير في ذلك بأنه حدث في الوقت الحاضر.

فالطريقة التي يرتبط بها الفرد بأفكاره قد تكون مهمة لفهم تطور القلق والحفاظ عليه ، فالأفراد القلقون يضحون من العواقب السلبية للحدث، وينتظرون الأسوأ ، مما يؤدي إلى الانغماس المعرفي . وهذا ما أكدته دراسة (Cookson, et al.,2020,1) بأن الميل غير المرن للتشابك مع الأفكار الصعبة، بغض النظر عن السياق المحدد أو المحتوى (سواء أفكار حول الماضي، أو مخاوف بشأن المستقبل) ، يكون مقترن بمحاولات مفرطة للتفكير في تلك الأمور ، مما يؤدي إلى تفاقم الاضطرابات النفسية ومن بينها القلق. فقد يواجه الفرد أفكارًا حول



حدث مستقبلي محتمل، مثل وفاة أحد أفراد أسرته، كما لو كانت تلك الأفكار هي وصف للواقع، أو حتى كما لو كانت تلك الأفكار هي الواقع الحالي الفعلي، مما يعني أن الفرد يجلس بجوار شخص عزيز عليه على قيد الحياة بينما يعاني في نفس الوقت من الجوانب العاطفية وحتى الفسيولوجية للحزن على موته المستقبلي المتخيل.

ومن ناحية أخرى، تلعب أخطاء معالجة المعلومات التي تحدث في الانغماس المعرفي دورًا في تحويل الإدراك إلى مصدرا للقلق، وأن تلك المخاوف قد تؤدي إلى الاكتئاب أيضا في المستقبل (Fooladvand, 2020,1) ، وبهذا فإن القلق المستقبلي هو استجابة طبيعية لأحداث بغیضة ومكروهة ومحبطة للطلاب قد تكون واضحة ملامحها وقد تكون بمثابة مجهول لا يعلم الطالب مصدرها ، ونتيجة للانغماس المعرفي فإن الفكر نفسه قد يسبب القلق ذلك أن الأحداث التي يقوم الطالب بتخيلها لم تحدث بالفعل ومع ذلك يسمح الانغماس المعرفي للخصائص الوظيفية لتلك الأحداث بأن تكون حاضرة بالمعنى الانفعالي والنفسي والفسيولوجي لها، ولهذا فالفرد يستطيع التحكم فيما ينطقه من أفاظ مع العالم الخارجي، لكنه لا يستطيع التحكم بنفس القدر فيما يفكر فيه في عالمه الداخلي.

#### (١٢) توصيات البحث التربوية:

يمكن توجيه مجموعة من التوصيات لتأخذ محمل التطبيق العملي للطلاب فيما بعد في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي:

(١٢-١) على جميع المؤسسات الجامعية تفعيل مراكز الإرشاد النفسي ، وذلك بهدف دراسة المشكلات والاضطرابات النفسية التي تعرض لها طلاب الجامعة أو من المحتمل أن يتعرضوا لها مستقبلاً .

(١٢-٢) عمل ندوات تثقيفية وإرشادية في كيفية تعرف الطلاب على مصادر ما يقلقهم والتفكير بشكل عقلاني مع تدريبهم على تجنبها والتغلب عليها وكيفية تجنب الانغماس المعرفي.

(١٢-٣) على المؤسسات الجامعية تعزيز التعاون مع المؤسسات الخارجية مثل المدارس الخاصة واللغات وإعطاء الطلاب نماذج حقيقية من خريجين سابقين تولت الكلية مسئوليتهم حتى حصولهم على مهنة مناسبة

(١٢-٤) العمل على تعزيز الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة وذلك من خلال تغيير الطريقة التي يتفاعل بها الطلاب مع أفكارهم وخبراتهم الشخصية والتركيز على السلوكيات ذات المغزى .

(١٢-٥) العمل على تقديم التدريب على فنيات الانفصال المعرفي واليقظة العقلية للطلاب حتى يصبحوا أكثر قدرة على التعامل مع ما يخيّفهم والتخطيط لمستقبلهم بطريقة جيدة وكذلك خلق مسافة بين الأفكار غير الواقعية والسلوكيات الناتجة عنها.

(١٢-٦) العمل على تدريب الطلاب على التركيز على حاضرهم بدلاً من القلق بشأن مستقبلهم، من خلال المحاضرات وورش العمل والندوات وذلك بمساعدتهم على وضع أهداف قصيرة المدى يمكن تحقيقها بسهولة لتعزيز صحتهم النفسية وزيادة ثقتهم بأنفسهم وتحسين أدائهم الأكاديمي.

### (١٣) بحوث المقترحة:

وفى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يمكن توجيه النظر إلى الأفكار البحثية التالية:  
(١٣-١) فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد اليقظة العقلية في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

(١٣-٢) إجراء متغيرات البحث الحالي على آباء وأمّهات ذوي الاحتياجات الخاصة.  
(١٣-٣) الشفقة بالذات كمتغير معدل في العلاقة بين الانغماس المعرفي والاحترق النفسي لدى معلمى التربية الخاصة.

(١٣-٤) بعض العوامل المنبئة بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.  
(١٣-٥) الانغماس المعرفي في علاقته بالأفكار الاجترارية لدى طلاب الجامعة المكتئبين.

(١٣-٦) الانغماس المعرفي لدى مرتفعى ومنخفضى القلق الاجتماعى (دراسة سيكومترية-كلينيكية).

### (١٤) المراجع:

ابنسام سعدون النورى (٢٠١٢). الإرهاب النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بقلق المستقبل . دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ٣٢(١)، ٢١١- ٢٦٦ .

- إبراهيم محمود أبو الهدى (٢٠١١). دراسة سيكومترية كLINيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ٣٥(٣)، ١٢٢ - ١٨٩.
- أحمد على الحويج (٢٠٢١). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم الانسانية، ٢٢، ٧٢٥ - ٧٥٢.
- أحمد سعيد زيدان (٢٠٢٣). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية لخفض قلق المستقبل المهني لدى طالبات شعبة التربية الخاصة بجامعة السويس. مجلة التربية الخاصة، ٤٤، ٢٤١ - ٣٦٢.
- أزهار خلف، مروة الراوي (٢٠٢٣). قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٣٠(٨)، ٥١١ - ٥٢٥.
- أشرف عبداللطيف (٢٠٢٣). الخصائص القياسية للصورة العربية لاستخبار الانغماس المعرفي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٢٠، ١(٣٣)، ٤٠ - ١.
- أمال إبراهيم الفقي (٢٠١٣). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢(٣٨)، ١٣ - ٥٦.
- إلهام سرور البلال (٢٠٢١). قلق المستقبل وعلاقته بالمناخ الأسري لدى طلاب جامعة تبوك، السنة التحضيرية، تعليم عن بعد. المجلة التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج، ٩٠(٢)، ٦٥٠ - ٧٠٠.
- إيمان محمد صبري (٢٠٠٣). بعض المعتقدات الخرافية لدي المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٨(١٣)، ٥٣ - ٩٩.
- إيمان عبدالوهاب محمود (٢٠١٣). قلق المستقبل وعلاقته بضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مجلة الدراسات العربية، ١٢(٣)، ٣٣٩ - ٣٦١.
- إيمان محمد عباس (٢٠١٩). الذكاء الثقافي وعلاقته بقلق المستقبل ومستوي الطموح لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٠(١٢)، ١٦٤ - ٢٢٤.
- بشرى شريفة ، ربما سعدى (٢٠١٧). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة تشرين. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، ٣٩(٤)، ١٥ - ٢٨.
- بنيان بانى الرشيدى (٢٠١٧). قلق المستقبل والفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية جامعة الزهر، ١٧٤(٢)، ٦٣٩ - ٦٨٦.
- بوجمعة حريزي (٢٠٢٣). قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة البويرة. مجلة العلوم الاجتماعية، ١٧(١)، ٣٥ - ٤٩.

- حسين الخزاعي، جابر نصر الدين، شيماء القرعان ، أحمد العمرو (٢٠٢٣). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة مؤتة. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، ١٢(٢)، ٢١٥-٢٣٢.
- خالد بن عبدالرازق الغامدي (٢٠٢٢). القدرة التنبؤية للصلابة النفسية بقلق المستقبل وجوده الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*، ١٧(١)، ١٧-٣٣.
- رأفات أحمد أحمد (٢٠٢٠). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين مفهوم الذات وخفض أعراض الوسواس القهري دراسة إكلينيكية في مشفى الموساة دمشق. *مجلة جامعة حماة*، ١٧، ١٢٧-١٤٣.
- ريم سالم على (٢٠١٥). قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. *مجلة الارشاد النفسي*، ٤٢(٢)، ٢٣١-٢٧٢.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: دار الأنجلو المصرية.
- سعاد كامل سيد (٢٠١٩). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدي طلاب شعبة التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية*. ٣٥(٥)، ٢٣٤-٢٨٢.
- سعيد بن أحمد آل شويل (٢٠١٨). قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحثة. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٦(٤)، ٢٢٥ - ٢٨٥.
- سفيان بن إبراهيم الريدي (٢٠٢٠). قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، ١٣٧(٣)، ١٢٠-١٦٦.
- سميرة محمد شند (٢٠٠٢). دراسة لقلق المستقبل وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، ٨(٣)، ١١٢-١٨١.
- شيماء محمد خليل (٢٠٢٠). إرادة الحياة وقلق المستقبل وعلاقتها بالميول الانتحارية لدى الشباب "دراسة سيكومترية - إكلينيكية". *مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة*، ٤، ١٥٥-٢٠٦.
- طاهر قايد (٢٠٢٤). مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية الآداب جامعة صنعاء. *مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية*، ٦(٢)، ٣٦٨-٤١٦.
- عبدالعزیز محمود عبدالعزیز (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض كل من الخوف المرتبط بكوننا (كوفيد-١٩) وقلق المستقبل لدى عينة من الراشدين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١١٤(٣٢)، ٣١٣-٣٧٢.
- عبدالله الطراونة (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة مؤتة. *مجلة القراءة والمعرفة*، ١٨٩، ٥٧ - ٩٤.
- عزة رزق (٢٠٢٠). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٤(٣)، ٣٧٣-٥٠٠.

- علاء الدين كفاي (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسي الاسري المنظور النسقي الاتصالي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عمر بن سليمان الشلاش (٢٠١٥). قلق المستقبل وعلاقته بالصلاية النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٦(٥)، ٢٦٥-٢٨٢.
- غالب محمد المشيخي (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- فاطمة عبدالله زايد (٢٠٢١). قلق المستقبل لدى الشباب بالمرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم والدراسات الانسانية، ١(٢)، ٢٨٤-٢٩٠.
- فتحي وادة (٢٠١٩). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٥(٤)، ٦٩-٩٠.
- فتحية إيجال (٢٠١٥). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، ١٤(١)، ١٤٣-١٦٣.
- فضيلة السبعوى (٢٠٠٧). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- لمياء عبدالرازق صلاح الدين (٢٠١٤). التشوّهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الأعراض الأكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية، قسم الصحة النفسية.
- محمد عبدالعزيز الطالب (٢٠١٣). جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل وبيعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الجامعة. المجلة العلمية بكلية الآداب جامعة طنطا، ٢٦، ٥٧٤-٦١٩.
- محمد محمد القللي (٢٠١٦). قلق المستقبل وعلاقتها بمستوي الطموح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ١٤، ٣١٣-٣٥٣.
- محمد بن سيف المعمري (٢٠١٦). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة نزوى في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، كلية العلوم والاداب.
- محمد بن مترك القحطاني (٢٠٢٠). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ٤١، ١٣-٧٠.
- محمد زغبيني (٢٠١٩). قلق المستقبل لدى طلبة الكلية الجامعية بحقل وعلاقته ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية من وجهة نظر طلاب وطالبات جامعة. دراسات في التعليم العالي، ٥٩، ١٠٦-١٠٦.

- محمد الحاج صالح (٢٠٢٣). قلق المستقبل لدى طلبة علم النفس بكلية الآداب جامعة الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة جامعة الشارقة*، ٢٠(١)، ١٢٠-١٤٦.
- محمود محيي الدين عشري (٢٠٠٤). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية . دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر و سلطنة عمان. *المؤتمر الثانوي الحادي عشر لمركز الارشاد النفسي ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، الشباب من أجل مستقبل أفضل*، ١٣٩- ١٧٨.
- محمود مندوه (٢٠٠٦). قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، ٥٣(١٦)، ٢١٩- ٢٧١ .
- مرودة صبحي شلبي (٢٠٢١). التدفق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلاب المعلمين ببرنامج التربية الخاصة. *مجلة تطوير الأداء الجامعي*، ١٦(٢)، ٦٤١ - ٧٦٤ .
- مشاري العتيبي ، عادل باجابر ، صبحي الحارثي (٢٠٢٣). قلق المستقبل وفعالية الذات لدى عينة من طلاب جامعة ام القرى. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، ٧(٢٦)، ٣٤٩-٣٨٨.
- مى أحمد قمحاوى (٢٠٢٢). الاندماج المعرفى وعلاقته بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة دراسة سيكومترية اكلينيكية. *رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الزقازيق* .
- مى أحمد قمحاوى، نجوى شعبان خليل ، رانيا عبدالعظيم أبو زيد (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الاندماج المعرفي لدى طلاب الجامعة. *دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية جامعة الزقازيق*، ١٢٦، ٩٣ - ١٣٧.
- نجمة بلال (٢٠٢١). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز الدراسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج: دراسة ميدانية على عينة من طلاب القطب الجامعي تامدة - تيزي وزو. *مجلة العلوم الاجتماعية*، ١٥(١)، ٩٦-١٠٨.
- نهى عبدالرحمن أبو الفتوح (٢٠١٤). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدي عينة من طلاب الجامعة. *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤(٨٥)، ٤٨٣-٥٤٠.
- هويدا محمود ، محمد فراج (٢٠٠٦). قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة. *مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية*، ١٦(٢)، ٦٠-١٥٤.
- وائل السيد السيد (٢٠١٩). دراسة قلق المستقبل عند طلاب جامعة الملك سعود . *مجلة الاستواء ، جامعة قناة السويس - مركز البحوث والدراسات الإندونيسية*، ١٦، ٤٢٤-٤٥٧.
- Abu-Alkeshek, E. (2020). Future anxiety among Jordanian university students during the Corona pandemic in light of some variables. *British Journal of Education*, 8, 70-82.

- Al Matarneh,A.& Altrawneh. A. (2014) .Constructing a scale of future anxiety for the students at public Jordanian universities. *International Journal of Academic Research*, 6(5), 180–188.
- Alfrehat ,B., Jarwan ,A.& Zurailat,M.(2019). The Role of self–discrepancy in generating future anxiety among university students . *Humanities & Social Sciences Reviews*,7(6), 425–435.
- Alisofi, A., Kaikha, H., & Badpa, K. (2024). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive Fusion in Anxious Students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(12), 125–131. <http://dx.doi.org/10.61838/kman.jayps.5.12.14>.
- Anderberg, J. (2021). Breaking the cognitive spell: Cognitive fusion mediates the relation of cognitive anxiety sensitivity and rumination in undergraduate college students. *A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the University Honors Program*.
- Anderberg, J., Baker, D., Kalantar, A., & Berghoff, R. (2024). Cognitive fusion accounts for the relation of anxiety sensitivity cognitive concerns and rumination. *Current Psychology*, 43(5), 4475–4481.
- Aydın, G., & Güneri, O. (2020). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self–forgiveness in cognitive test anxiety. *Current Psychology*, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-1>
- Bandura, A. (1991). Self–efficacy conception of anxiety. In R. Schwarzer & R. A. Wicklund (Eds.), *Anxiety and self–focused attention* (pp. 89–110). Harwood Academic Publishers.
- Bardeen, R., & Fergus, A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of contextual behavioral science*, 5(1), 1–6.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). The Guilford Press.

- Bodenlos, J., Hawes, E., Burstein, S., & Arroyo, K. (2020). Association of cognitive fusion with domains of health. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 9–15 .
- Carvalho,A., Trindade, A., Gillanders, D., Pinto-Gouveia, J.,& Castilho, P. (2019). Cognitive fusion and depressive symptoms in women with chronic pain: A longitudinal growthcurve modelling study over 12 months. *Clinical Psychology &Psychotherapy*, 26(5), 616–625.
- Chen, N., Xi, J., & Fan, X. (2023). Correlations among Psychological Resilience, Cognitive Fusion, and Depressed Emotions in Patients with Depression. *Behavioral sciences*,13(2),1–8.
- China, C., Hansen,B., Gillanders,T., & Benninghoven, D. (2018). Concept and validation of the German version of the Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ–D). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9, 30–35.
- Clark, D. & Beck, T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.
- Clauss,K.& Bardeen,J.(2021). The interactive effect of mental contamination and cognitive fusion on anxiety. *Journal of Clinical Psychology*,78, 517–525.
- Cookson, C., Luzon, O., Newland, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(3), 456–473.
- Costa, A., Marôco, J., & Pinto–Gouveia, J. (2017). Validation of the psychometric properties of cognitive fusion questionnaire. A study of the factorial validity and factorial invariance of the measure among osteoarticular disease, diabetes mellitus, obesity, depressive disorder, and general populations. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(5), 1121–1129.
- Dinis, A., Carvalho, S., Gouveia, J. P., & Estanqueiro, C. (2015). Shame memories and depression symptoms: The role of cognitive fusion



- and experiential avoidance. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(1), 63–86.
- Eifert, H., Forsyth, P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and behavioral practice*, 16(4), 368–385.
- Fergus, A. (2015). I Really Believe I Suffer from a Health Problem: Examining an Association Between Cognitive Fusion and Healthy Anxiety. *Journal Clinical Psychology*. 71(9), 920–34.
- Fletcher, L., & Hayes, S. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational–Emotive & Cognitive–Behavior Therapy*, 23(4), 315–336.
- Flynn, K., Hernandez, O., Hebert, R., James, K., & Kusick, K. (2018). Cognitive fusion among hispanic college students: Further validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Journal of contextual behavioral science*, 7, 29–34.
- Fooladvand, K. (2020). The Role of Cognitive Fusion and Mindfulness Components in Prediction of Student's Depression. *Journal of Psychological Studies*, 16(3), 1–4.
- Freeman, D., & Freeman, J. (2012). *Anxiety: A very short introduction*. OUP Oxford.
- García–Gómez, M., Guerra, J., López–Ramos, M., & Mestre, M. (2019). Cognitive Fusion Mediates the Relationship between Dispositional Mindfulness and Negative Affects: A Study in a Sample of Spanish Children and Adolescent School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 1–12.
- Gil–Almagro, F., García–Hedra, F., Penacoba–Puente, C., Carmona–Monge, J. (2024) Anxiety Evolution among Healthcare Workers–A Prospective Study Two Years after the Onset of the COVID–19

Pandemic Including Occupational and Psych emotional Variables.  
*Medicina*, 60( 1230),1-14.

- Gillanders, D., Bolderston, H., Bond, F., Dempster, M., Flaxman, P., Campbell, L. & Masley, S. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, 45(1), 83-101.
- Greco, A., Lambert, w. & Baer, A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological assessment*, 20(2), 93-102.
- Hadlandsmyth, K., White, S., Nesin, E., & Greco, A. (2013). Proposing an Acceptance and Commitment Therapy intervention to promote improved diabetes management in adolescents: A treatment conceptualization. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(4), 12-15. <https://doi.org/10.1037/h0100960>.
- Hammad, A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Hapenny, E. & Fergus, A. (2016). *Cognitive fusion, experiential avoidance, and their interactive effect: Examining associations with thwarted belongingness and perceived burdensomeness. Journal of Contextual Behavioral Science*, (6)1-30.
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy* (The New Harbinger Made Simple Series) Acceptance and Commitment Therapy. California, USA: New Harbinger
- Hayes, S. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66. doi:10.1016/s1077-7229(02)80041-4
- Hayes, S., Luoma, B., Bond, W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

- Hayes, S., Strosahl, D., & Wilson, G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hayes, S., Strosahl, D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, G. (2004). What is Acceptance and Commitment Therapy? In SC Hayes & KD Strosahl (Eds.). A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy (pp. 1–30). New York: Springer
- Hayes, S., Strosahl, D., & Wilson, G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
- Hayes, S., Levin, M., Plumb–Villardaga, J., Villatte, J.& Pistorello,J.(2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198.
- Herbert, D., Gaudiano,A. & Forman,M. (2013). The Importance of Theory in Cognitive Behavior Therapy: A Perspective of Contextual Behavioral Science. *Behavior Therapy*, 44(4), 580–591.
- Herzberg, N., Sheppard, C., Forsyth, P., Credé, M., Earleywine, M., & Eifert, G. (2012). The Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire (BAFT): A psychometric evaluation of cognitive fusion in a nonclinical and highly anxious community sample. *Psychological Assessment*, 24(4), 877–891 .
- Hu Z, Yu H, Zou J, Zhang Y, Lu Z, Hu M. (2021) .Relationship among self–injury, experiential avoidance, cognitive fusion, anxiety, and depression in Chinese adolescent patients with non–suicidal self–injury. *Brain Behavior*,11(12),1–8., e2419. <https://doi.org/10.1002/brb3.2419>
- Isazadegan, A., & Dostalizadeh, S. (2020). Comparing the Cognitive Flexibility, Cognitive Fusion, CognitiveDefusion in Male and Female Divorce Applicants. *Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty*,5(4), 15–26 .

- Jannini, B., Rossi, R., Socci, V., & Di Lorenzo, G. (2022). Validation of the Dark Future Scale (DFS) for future anxiety on an Italian sample. *Journal of Psychopathology*, 28(2), 86–93.
- José Quintero, S., Rodríguez Biglieri, R., Etchezahar, E., & Gillanders, T. (2020). The Argentinian version of the cognitive fusion questionnaire: Psychometric properties and the role of cognitive fusion as a predictor of pathological worry. *Current Psychology*, 41(5), 2546–2557.
- Kaya, S. & Avci, R. (2016). Effects of Cognitive–Behavioral–TheoryBased Skill–Training on University Students’ Future Anxiety and Trait Anxiety Eurasian. *Journal of Educational Research*, 66, 281–298.
- Kenioua, M. & Boumesjed, A. (2018). Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students, *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques*, 328–338.
- Kerr, E. (2010). Investigation of the relationship between depression, rumination, metacognitive beliefs and cognitive fusion. Edinburgh Medical School thesis and dissertation collection, Doctoral of Clinical Psychology Doctor of Clinical Psychology.
- Khodamoradi, S., Hosseini, S., & Amiri, H. (2024). The Impact of Stress Inoculation Management Training on Negative Automatic Thoughts, Psychological Distress, and Cognitive Fusion among Students Preparing for University Entrance Exam. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(4), 11–19.
- Kim, B., & Cho, S. (2015). Psychometric Properties of a Korean Version of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(10), 1715–1723.
- Krafft, J., Haeger, A., & Levin, E. (2019). Comparing cognitive fusion and cognitive reappraisal as predictors of college student mental health. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(3), 241–252.

- Kuhn, D. (2009). Adolescent thinking. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development* (3rd ed., pp. 152–186). John Wiley & Sons, Inc.
- Lantheaume, S., Shankland, R., Buchier, L., Facchin, A., & Kotsou, I. (2024). Mindfulness–based programs sustainably increase mental health: The role of cognitive fusion and mindfulness practice. *European Review of Applied Psychology*, 74(2), 100876.1–38
- Lewin, K. (1997). Time Perspective and Morale (1942). In K. Lewin, *Resolving social conflicts and field theory in social science* (pp. 80–93). American Psychological Association.
- Lucena–Santos, P., Carvalho, S., Pinto–Gouveia, J., Gillanders, D., & Oliveira, M. S. (2017). Cognitive Fusion Questionnaire: Exploring measurement invariance across three groups of Brazilian women and the role of cognitive fusion as a mediator in the relationship between rumination and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 53–62.
- Luoma, J., Hayes, S., & Walser, R. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills–training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger Publications
- Luoma, J., Hayes, S. & Walser, R. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills–training manual for therapist (2nded.)*. Oakland: New Harbinger Publications.
- MacLeod, A., & Conway, C. (2005). Well–being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability. *Cognition and Emotion*, 19(3), 357–373.
- McGlenn, M.(2018) .The Relationship between Psychological Inflexibility, Cognitive Fusion, Gender Role Conflict, and Normative Male Alexithymia in a Sample of Cisgender Males. *Dissertation proposal presented to the Faculty of the California School of Professional Psychology at*

*Alliant International University, In partial fulfillment of the requirement for the degree of Doctor of Psychology.*

- Melo, D., Oliveira,S., Ferreira ,C.(2020). The link between external and internal shame and binge eating: the mediating role of body image-related shame and cognitive fusion. *Eating and Weight Disorder*. 25(6),1703–1710.
- Molin, R. (1990). Future anxiety: Clinical issues of children in the latter phases of foster care. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 7(6), 501–512.
- Moreno–Montero,E.,Moreta–Herrera,R., Jiménez–Borja,M., Jiménez–Mosquera,J., Vaca–Quintana,D.(2023). The Measure Equivalence Across Gender of The Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ) for Ecuadorian college students. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*,11(2),1–23.
- Noureen, S., & Malik, S. (2019). Conceptualized –self and depression symptoms among university students: Mediating role of cognitive fusion. *Current Psychology*, 1–9
- Nurmi, J. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1–59.
- Ranjbar, A., Abdulcebbbar, A., Yilmaz, E., Kantarci, L., Altintas, S., Eskin, M., & Altan–Atalay, A. (2022). Deviation from balanced time perspective and psychological distress: The mediating roles of cognitive fusion and experiential avoidance. *Current Psychology*, 42(24), 20905–20915.
- Rappaport,H.(1991).Measuring defensiveness against future anxiety:Telepression. *Current Psychology* ,10, 65–77.
- Rojas, P. G., & Santiago, D. V. (2023). Validation of the Cognitive Fusion Scale in Cuban adults with anxiety symptoms. *Interacciones*, 9,1–10.
- Romero–Moreno, R., Márquez–González, M., Losada, A., Gillanders, D. T., & Fernández– Fernández, V. (2014). Cognitive fusion in dementia

caregiving: Psychometric properties of the Spanish version of the cognitive fusion questionnaire. *Behavioral Psychology*, 22, 117–132

- Ruiz, J., Suárez–Falcón, C., Riano–Hernández, D., & Gillanders, D.(2017). Psychometric properties of the cognitive fusion questionnaire in Colombia. *Revista latinoamericana de psicología*, 49(1), 80–87.
- Salih, H., Ahmad, M., Mahmud, A., Ahmed, A., Abdullah, O. and Salih, W. (2022). The anxiety level of students about the future: Case of education college of Sharazur at the University ofHalabja. *Journal of Philology and Educational Sciences*, 1(1), 16– 26.
- Santoso, S., & Rizkiana, A. (2019). Positive thinking on future anxiety on hearing impaired college students. *In 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPOCH 2018)* (pp. 194–196). Atlantis Press.
- Schmid, L., Phelps, E., & Lerner,M. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents’ hopeful future expectations and intentional self–regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence*, 34(6), 1127–1135.
- Schubert, T., Eloo, R., Scharfen, J., & Morina, N. (2020). How imagining personal future scenarios influences affect: Systematic review and meta–analysis. *Clinical Psychology Review*, 75,1–62.
- Solé, E., Racine, M., Castarlenas, E., de la Vega, R., Tomé–Pires, C., Jensen, M., & Miró, J. (2016). The psychometric properties of the Cognitive Fusion Questionnaire in adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, 32(3), 181–186.
- Solé, E., Tomé–Pires, C., de la Vega, R., Racine, M., Castarlenas, E., Jensen, M. P., & Miró, J. (2016). Cognitive fusion and pain experience in young people. *The Clinical Journal of Pain*, 32(7), 602–608.
- Soltani, E., Bahrainian,A., Farhoudian ,A., Masjedi,A., & Gachkar, L. (2023) Effectiveness of Acceptance Commitment Therapy in Social Anxiety Disorder: Application of a Longitudinal Method to

Evaluate the Mediating Role of Acceptance, Cognitive Fusion, and Values. *Basic Clinical Neurosci*,14(4),479-490.

Strosahl,D.,Hayes,C., Wilson,G. & Gifford,V.(2004) . An ACT Primer: Core Therapy Processes, Intervention Strategies, and Therapist Competencies. In Hayes,s & Strosahl ,k(Eds.). A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy (pp. 31-58). New York: Springer.

Thomas, N.& Bardeen, R. (2020). The buffering effect of attentional control on the relationship between cognitive fusion and anxiety. *Behavior Research and Therapy*,1-37.

Tipton, O.(2024). Cognitive Fusion, Self and Other-Blame, and College Adjustment Outcomes". *Master's Theses Fort Hays State University for degree in Master of Science*.

Toffler, A.(1970).Future Shock. A Bantam Book / published by arrangement with Random House, Inc: United States of America

Twohig, P.& Levin, E. (2017). Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 751-770.

Van Hout, E., Contreras, M., Mioshi, E., & Kishita, N. (2024). The role of experiential avoidance and cognitive fusion in the development of anxiety symptoms among family carers of people with dementia. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 34(1), 100482,1-9.

Wicksell, K., Renöfält, J.,Olsson,L., Bond,W., & Melin, L.(2008). Avoidance and cognitive fusion-central components in pain related disability? Development and preliminary validation of the Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). *European Journal of Pain*, 12(4), 491-500.

Xiong, A., Lai, X., Wu, S., Yuan, X., Tang, J., Chen, J., & Hu, M. (2021). Relationship between cognitive fusion, experiential avoidance, and obsessive-compulsive symptoms in patients with obsessive-compulsive disorder. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-8.



- Zacharia, M., Ioannou, M., Theofanous, A., Vasiliou, S., & Karekla, M. (2021). Does Cognitive Fusion show up similarly across two behavioral health samples? Psychometric properties and invariance of the Greek-Cognitive Fusion Questionnaire (G-CFQ). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 212-221.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.
- Zhao., D, Tao, W., Shen, Q., Zuo, Q., Zhang,J., Horton ,I., Xu ,Z., &Sun ,J.(2024) The relationship between growth mindset and cognitive fusion in college students is mediated by bias towards negative information. *Heliyon*. 10(14),1-8.